GIUGNO 2022 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

VERDURE RIPIENE
un classico
della tradizione
&
SAPORE
di mare
BOTTARGA

Pasta con pomodorini, aglio e vaniglia
pag. 70

110
RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

+
29
idee con
il pomodoro

TORTELLI
AL NERO
di seppia
e piselli

Scopri tutti i primi piatti che abbiamo creato per te

è sempre tempo di
spaghetti

GRUPPO MONDADORI Anno 6 - N 6 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80



IN EDICOLA IL 14 MAGGIO 2022



Manuel


Simona


Aurora


Giovanni

benvenuti in **cucina**

"The Kitchen in red"! Un vezzo stilistico? No, un'esortazione all'acquisto di chili e chili di pomodori per dare vita alle ricette che ti proponiamo a pag. 14. Abbiamo pensato a un intero servizio dedicato a questi frutti dell'orto perché - crudi o cotti che siano - offrono in cucina possibilità infinite, regalando gusto ai piatti più amati come pasta e pizza, ma anche a quelli più stravaganti come i burger rossi con pane giallo, la lasagna con ragù veg, la tatin di datterini al timo sino ai classici pomodori ripieni. Per continuare sull'onda dei "mai più senza" per l'estate vogliamo proporti l'idea dei tramezzini (pag. 26) colorati e super sfiziosi su cui si sfidano i nostri tre testimonial Aurora, Giovanni e Manuel: Rainbow sandwich alle verdure, Infornati con cotto, salame e scamorza affumicata e Veneziani con prosciutto crudo, acciughe, burrata, maionese e chi più ne ha più ne metta... una suggestione che ti farà venire subito voglia di prepararli e portarli al mare, al tuo pic nic preferito, a spasso durante una lunga passeggiata. Da soli o in compagnia non importa, quel che conta è gustarli open air! Nelle nostre pagine di giugno non potevano mancare 8 piatti con le polpette (pag. 34), idee evergreen per tutte le stagioni rivisitate per regalare buonumore e semplicità di preparazione: dai classici spaghetti con polpette sulla scia del cartone animato Lilli e il Vagabondo agli esotici panini arabi con falafel e verdure. Il menu della domenica (pag. 44) vanta poi il tricolore della nostra bandiera: bianco come l'antipasto con mousse di quartirolo, verde per i tagliolini che uniscono tante verdure e rosso come la crostata, trionfo di fragole e frutti di bosco. E se a giugno le scuole terminano per i più piccoli, non finiscono per te: la nostra scuola di cucina (pag. 89) ti insegnerà come fare il sorbetto senza gelatiera e il sushi di manzo e fiori di zucca... Da non perdere!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Irrequieti **amici dei Gemelli** per voi prima di tutto una buona notizia: il periodo peggiore dell'anno ve lo siete lasciato alle spalle, dimenticate le delusioni e seguite l'invito delle Stelle a godervi la vita e ad allontanare ogni preoccupazione. Proprio il mese di **giugno potrebbe portare ottime occasioni professionali: fatevi trovare pronti!** E quando avverrà non dimenticate di festeggiare anche a tavola, magari proprio in quel ristorantino appena aperto che non vedete l'ora di provare oppure sperimentando cucine di Paesi lontani come piace a voi.

L.G.

GEMELLI
dal 21 maggio al 21 giugno



Siete **finalmente sereni** e potete contare anche sul **sostegno degli amici.**

sommario

giugno



41
Calamarata con tonno, capperi e menta

dietro le quinte
03 BENVENUTI IN CUCINA

dal nostro sito
06 NOVITÀ E TENDENZE

a giugno
08 FIORI DI ZUCCHINA, CETRIOLI E CILIEGIE

GZ Creators
10 NUOVE IDEE DAI SOCIAL

30 modi per dire
14 POMODORO

blogger a tutti i costi
24 TU QUALE SCEGLI?

sfida a 3
26 VIENI VIA CON ME

veloce con gusto

la ricetta di Manuel
31 SUSHI DI ZUCCHINE CON UOVA DI SALMONE

menu smart
32 UNA CENA ALL'ULTIMO MINUTO

30 minuti
34 8 PIATTI CON LE POLPETTE

incroci del gusto
38 INSALATE DI POLLO

comprato al super
40 CAPPERI

classico ma non troppo

la ricetta di Giovanni
43 PAILLARD DI POLLO CON RIDUZIONE DI CILIEGIE

menu della domenica
44 PIATTI TRICOLORE

tradizione ai fornelli
52 6 VERDURE RIPIENE

poster
56 BAVARESI DOLCI E SALATE

freschezza al banco
58 TOMINO DI CAPRA

provato per voi
60 BARBECUE

piaceri in bottiglia
62 MILLESIMATO DRY COL VETORAZ

veg per tutti

la ricetta di Aurora
67 RISOTTO AL SALE E CAMUCIOLO

menu green
68 IL FORMAGGIO STA BENE CON TUTTO

idee vegetariane
70 8 VERDURE CON LE SPEZIE

delizie dal fruttivendolo
74 FAVE

sano e buono
76 MENTA

ecoliving
79 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
80 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

30 kg
DI POMODORI
protagonisti di ricette di ogni genere: sughi, insalate, ripieni

40
UOVA
per pasta fresca, polpette, frittate, sformati e creme

E ANCORA CARNE DI MANZO E DI POLLO, PESCE E FRUTTI DI MARE, CEREALI E FRUTTA

Foto di copertina di Francesca Ariatta



86
Crostoni con tonno, bottarga e cipolla rossa



90
Sushi di manzo e fiori di zucca

il gusto del viaggio

83 L'ORO DI SARDEGNA
84 SINIS, LE SPIAGGE CHE BRILLANO

la scuola di giallo

la tecnica giusta
89 SORBETTO DI FRAGOLE

guarda e impara
90 SUSHI DI MANZO E FIORI DI ZUCCA
94 TORTELLI AL NERO DI SEPPIA
98 PEPERONATA E MOZZARELLA DI BUFALA

preparo e congelo
101 POLPETTONE RIPIENO IN PASTA FILLO
102 GHIACCIOLI ALLA FRUTTA

con la pentola a pressione
103 MELANZANE E GUACAMOLE

con il microonde
104 TRECCE DI SFOGLIA

bontà dal macellaio
105 CONTROFILETTO

dal mare in pescheria
107 TOTANI

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce
Avocado con gamberi marinati e pepe rosa 54
Babaganoush profumato alla menta 78
Bavarese salata ai due peperoni 57
Bavarese salata ai pomodorini confit e basilico 57
Blinis con stracciatella 68
Bloody Mary analcolico 16
Bruschetta al pesto con cetriolini e capperi 41
Bruschetta con asparagi, caprino e semi di sesamo 71
Caprese con agrumi in salsa teriyaki 19
Crostoni con tonno, cipolla rossa e bottarga 86
Fagottini di zucchine al tomino di capra 59
Flan di pomodoro e formaggi 17
Insalata di pomodoro ramato con alici marinate 17
Lattuga con insalata di polpo 54
Mousse di quartirolo e chips di daikon 44
Pane arabo con falafel e verdure 34
Panino al pomodoro giallo con burger di pomodoro rosso 20
Panzerotti al forno filanti 100
Polpettine di orata con alga nori e scorzette 36
Pomodori farciti con crema di tonno 21
Rainbow sandwich 26
Sushi di zucchine con uova di salmone 31
Tatin di pomodori datterini al timo 18
Tomino in crosta di sfoglia con le pere 59
Tramezzini informati 27
Trecce di sfoglia 104
Tris di tramezzini veneziani 27

Primi
Calamarata con tonno, capperi e menta 41
Caserecce con vongole e pomodori confit 21
Crema di pomodoro con stracciatella 21
Conchiglie con cipolla, bottarga, timo e pinoli 87
Dado vegetale fatto in casa 12
Fusilli all'arrabbiata 16
Fusilli freddi con pomodoro, sgombro e melanzane 18
Garganelli freddi con pomodori e zucchine marinate 19
Lasagne al ragù vegetariano 20
Melanzane ripiene di bulgur allo zafferano e feta 53
Pancotto con cialde di parmigiano 19
Pasta corta mista con crema di piselli e pancetta 32
Peperoni farciti con riso e verdure 53
Rigatoni alla norma 18
Risotto al sale e camuciolo 67
Risotto con le fave all'aroma di aneto 75
Risotto rosso ai frutti di mare 17
Spaghetti al pomodoro con polpette 35
Spaghetti di zucchine al sugo di pomodoro 18
Spaghetti con pomodorini all'aglio e vaniglia 70
Tabulè con pesto di pomodoro 18
Tagliolini verdi con asparagi e piselli 45
Tortelli al nero di seppia 94
Vellutata fredda di piselli e menta 78

Secondi
Arrosticini in salsa di pomodoro 20
Champignon con mortadella e provola 52
Cuori di bue con cetrioli e mele marinate 21
Feta al forno con miele e pomodorini 69
Filetto di manzo con salsa ai funghi e patate in padella 106
Filetto di manzo con susine e fagiolini 106
Friggitelli verdi con scamorza 52
Frittata di piselli con semi di finocchio 73
Girelle di pesce spatola 21
Girelle di zucchine ripiene 6
Involtini di pollo, provola e prosciutto 24
Involtini di salmone con avocado e formaggio 25
Insalata pollo, bietole e cetrioli 38
Insalata pollo, avocado e pomodorini gialli 38
Insalata pollo, fave, asparagi e miele piccante 38
Paillard di pollo con riduzione di ciliegie 43
Peperonata e mozzarella di bufala 98
Plumcake salato al pomodoro 17
Polpette di manzo in crosta di pistacchi 35
Polpette di melanzane e ricotta fritte con sugo di pomodoro 34
Polpette di pollo, bacon e cicoria 36
Polpette di tofu alla curcuma 37
Polpette di seitan con spezie tandoori 37
Polpettone ripieno in pasta fillo 101
San Marzano ripieni di ragù bianco 16
Spiedini con carne e peperoni 61
Sushi di manzo e fiori di zucca 90
Tortilla di patate, zucchine e rosmarino 33
Totani a cartoccio con verdure 108
Totani con patate novelle e taccole 108
Zucchine ripiene 6
Zucchine ripiene vegetariane 6

Contorni
Asazuke con tre verdure, sesamo e pepe rosa 73
Carote speziate alla marocchine 72
Datterini confit 18
Insalata di avocado, cetriolo, mozzarella e bottarga 88
Melanzane e guacamole 103
Patate gialle e viola con senape in grani 70
Pomodori verdi fritti 17
Sformato di fagiolini al curry e crema di yogurt 71
Sformato di fave con la ricotta 75
Zucchine allo zenzero con crumble di taralli 72

Dolci
Bavarese al frutto della passione, mango e fragole 57
Biscotti di frolla al cioccolato bianco con pomodorini 22
Cheesecake ai frutti di bosco 62
Crème brûlée al pomodoro 22
Crostata con confettura di pomodoro 22
Crostata con crema ai frutti di bosco 45
Èclair alla crema di menta 78
Ghiaccioli alla frutta 102
Mousse allo yogurt 33
Mousse con amaretti e caramello salato 69
New York cheesecake 10
Sorbetto di fragole 89
Sorbetto di pomodoro alla menta 22

giallozafferano.it

Una ricetta scelta per voi dalla redazione web di Giallozafferano. Tanti spunti su come renderla speciale in altre forme e versioni!

zucchine ripiene



PRANZO D'ESTATE

Versione classica

Direttamente dal pranzo delle domeniche estive, una ricetta della nonna dai sapori intramontabili: le zucchine ripiene! Questo piatto senza tempo porta con sé numerose varianti che ogni famiglia custodisce gelosamente. Noi vi proponiamo una delle versioni più diffuse con un ripieno a base di carne molto sfizioso!
https://ricette.giallozafferano.it/Zucchine-ripiene.html

scopri le varianti



SFIZIOSA E DIVERTENTE

Girelle di zucchine ripiene

Lasciatevi tentare da questo vortice appetitoso di zucchine ripiene!
https://ricette.giallozafferano.it/Girelle-di-zucchine-ripiene.html

REGIONALE

Zucchine ripiene alla ligure

Tonno e acciughe renderanno ancora più gustosa questa ricetta casalinga.
https://ricette.giallozafferano.it/Zucchine-ripiene-alla-Ligure.html





GUSTO SORPRENDENTE

Zucchine ripiene vegetariane

Lasciatevi sorprendere da questa versione ricca di verdure stuzzicanti!
https://ricette.giallozafferano.it/Zucchine-ripiene-vegetariane.html

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

SCEGLILE TUTTE GRANDI UGUALI

Scegli zucchine della stessa dimensione così la cottura risulterà omogenea! Quando i rebbi della forchetta penetreranno facilmente nella calotta, allora le zucchine saranno pronte per essere sfornate.



Senza lattosio, con la genuinità altoatesina



Sai che le mucche da latte sono spesso chiamate per nome? Succede nei masi dei soci contadini della cooperativa Brimi

Il latte dell'Alto Adige **fa la differenza anche nei prodotti senza lattosio**, a partire da una freschissima mozzarella

Chi ha deciso di rinunciare al lattosio, non deve rinunciare alla freschezza e alla genuinità perché la cooperativa Brimi ha una linea di prodotti senza lattosio realizzati con il latte fresco dell'Alto Adige, proveniente dai masi di montagna. Immagina una Mozzarella senza lattosio, succosa e dal sapore di latte! O una Ricotta freschissima. O ancora la Mozzarella a filone o la Mozzarella tagliata Julienne per creare mille ricette senza lattosio e con tanto sapore. Brimi raccoglie il latte tutti i giorni dai soci contadini in un raggio di km limitato. Le mucche da latte si trovano in stalle da pochissime unità e sono nutrite con foraggio naturale privo di OGM. La filiera corta prevede la lavorazione nella vicinissima sede di Varna, alimentata interamente con energia rinnovabile. Qui il latte fresco, di provenienza 100% altoatesina e senza OGM, dà vita a prodotti caseari eccellenti, tra cui l'inconfondibile mozzarella con il latte 100% altoatesino.






@brimisudtirol www.brimi.it



Ideali anche per le tue ricette senza lattosio

Nella linea senza lattosio Brimi trovi la Mozzarella fresca a palla, succosa e ricca di latte, la Mozzarella in filone che si taglia anche a fette per la pizza, la Mozzarella Julienne che arricchisce tante ricette, la Ricotta fresca speciale anche per realizzare dolci senza lattosio. Le riconosci dalla confezione lilla.

DI MADDALENA PIACENTINO

è tempo DI...

Finalmente esplode l'estate e il sole scalda gli orti dove crescono pomodori, zucchine, cetrioli e ciliegie.



FIORI DI ZUCCHINA

... Oppure di zucca? Una volta staccati dall'ortaggio i fiori sono molto simili: quelli di zucchina un poco più grandi, hanno petali appuntiti di un colore giallo aranciato e praticamente non profumano, quelli di zucca invece sono piccoli fiori tondeggianti e colore giallo pallido dal profumo intenso.

Stagionalità anche se quelli di serra sono in vendita tutto l'anno la raccolta avviene tra la primavera e l'estate.

Sceglili leggermente aperti per pulirli più facilmente e fai attenzione che siano integri, sodi, con il pistillo giallo acceso e soprattutto senza parti scure o troppo morbide.

Per pulirli tuffali in acqua fredda e sgocciolali velocemente, poi adagiali sopra un telo o un foglio di carta da cucina ad asciugare. Accorcia i gambi e apri delicatamente le corolle con le dita per eliminare il pistillo dal gusto amarognolo.

Se li conservi con il gambo immerso nell'acqua i fiori resistono un paio di giorni, poi sfioriscono. Quelli attaccati alla zucchina si mantengono freschi un po' più a lungo nel frigorifero, per non rovinarli staccali solo al momento di cucinarli.

CHI ENTRA E CHI ESCE

melanzane, peperoni, pomodori, albicocche, ciliegie, pesche, susine kiwi, nespole, pompelmi, finocchi, spinaci



cetrioli DISSETANTI

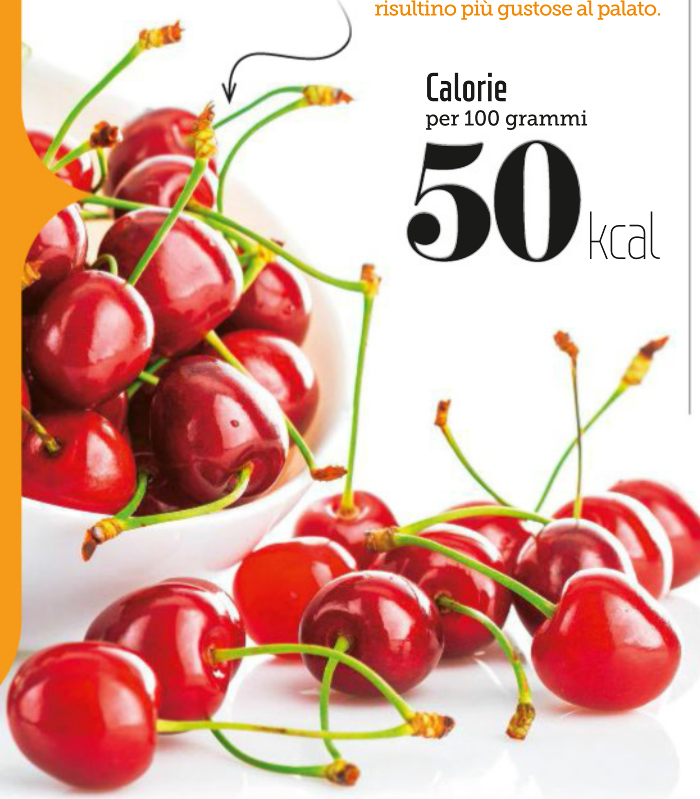
Come zucche, zucchine, anguria e melone, i cetrioli sono i frutti di una pianta della famiglia delle cucurbitacee. **Croccanti** e dissetanti sono perfetti per arricchire le insalate e i piatti freddi in genere i cetrioli sono noti per le loro notevoli proprietà depurative. **Apportano vitamine e sali** minerali, tra i quali spicca lo zolfo. Una sostanza in grado di conferire ai cetrioli notevoli proprietà decongestionanti. Infatti si usano per impacchi al viso e contro le "borse" sotto gli occhi.

arriva LA ciliegia

Nel mese di maggio i fiori degli alberi di ciliegio lasciano posto ai frutti che annunciano l'estate. Naturalmente le tante varietà differiscono non solo per dimensione, colore e sapore, ma anche per il periodo di maturazione, che in linea generale termina verso la fine di luglio. Tra le più note ricordiamo le ciliegie Igp di Vignola e Marostica, quelle Dop dell'Etna e poi altre eccellenze, come la Bella di Garbagna (presidio Slow Food) e il Graffione Bianco piemontese: unico nel suo genere per il colore tendente al giallo.

Prova così

Infilate in un sacchetto di carta scuro, si conservano 5 giorni anche fuori dal frigo. Prima di consumarle sciacquale e, se le hai tenute nel frigorifero, lasciale un'ora a temperatura ambiente, in modo che risultino più gustose al palato.



Calorie per 100 grammi **50** kcal

idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**





Cooker Girl

UNA CUCINA rosso fuoco

Giovane TikToker e chef piemontese. Appassionata di cucina tradizionale con un tocco moderno. Innamorata della sua regione. Il suo segno distintivo è il grembiule rosso.

New York cheesecake

Preparazione **50 minuti**
Cottura **100 minuti**
Dosi per **10 persone**

Per la base (per uno stampo da 24 cm): 360 g di biscotti tipo digestive - 180 g di burro - 1 pizzico di sale. Per la crema: 1,25 kg di formaggio spalmabile - 290 g di g di zucchero - 20 g di amido di mais - 120 g di panna acida - 4 uova - 1 limone - 2 cucchiaini di estratto di vaniglia. Per la salsa: 100 g di more - 100 g di lamponi - 100 g di mirtilli - 50 g di zucchero - 20 g di amido di mais. Per guarnire: frutti di bosco e foglie di menta

Per la base fai sciogliere il burro in un pentolino e lascia intiepidire. Versa i biscotti in un mixer e frulla per tritarli finemente, mentre aggiungi il burro fuso e il sale. Imburra e fodera con carta forno uno stampo a cerniera ricoprendo sia la base che i bordi. Trasferisci il composto di biscotti nello stampo e pressa bene per compattarlo, aiutandoti col fondo di un bicchiere. Cuoci la base in forno statico preriscaldato a 180° per circa 10 minuti, poi sforna e lascia raffreddare completamente.
Per la crema versa il formaggio in una ciotola capiente e ammorbidiscilo con una spatola. Aggiungi lo zucchero e mescola per amalgamarlo. Unisci anche la panna acida e mescola ancora. Sbatti le uova in una ciotola a parte e versale poco alla volta mescolando per incorporarle in modo omogeneo. Aromatizza il composto con l'estratto di vaniglia e la scorza grattugiata del limone. Unisci anche il succo e mescola bene. Infine setaccia l'amido di mais nella ciotola e amalgama il tutto. Sbatti la ciotola sul piano di lavoro un paio di volte per eliminare le bolle d'aria, poi versa la crema di formaggio sulla base di biscotti ormai intiepidita. Livella la superficie e cuoci nel forno statico a 150° per circa 70-80 minuti, posizionando alla base del forno un pentolino riempito con acqua calda per creare la giusta umidità. Una volta cotta, la cheesecake risulterà leggermente traballante al centro. Spegni il forno e lascia raffreddare completamente. Metti in frigorifero e lascia rassodare per almeno 4 ore, meglio per tutta la notte.
Per la decorazione, versa le more, i mirtilli e i lamponi in un pentolino insieme allo zucchero. Schiaccia con una forchetta, porta a bollore e cuoci per circa 5 minuti, mescolando spesso. Nel frattempo diluisci l'amido di mais con l'acqua. Versa il composto poco per volta nel pentolino, così da raggiungere la consistenza desiderata; la salsa deve risultare fluida e bella lucida. A questo punto puoi sformare delicatamente la cheesecake e trasferirla su un piatto da portata. Servi la tua bellissima New York cheesecake guarnita con la salsa ai frutti di bosco e, volendo, con qualche fogliolina di menta.

Il gusto non vuole conservanti

Abbina cipolla rossa, timo e Parmigiano Reggiano, *naturalmente senza additivi e conservanti*

Se ami cucinare sai che quando il gusto è autentico sono perfette anche le ricette più semplici, come questo tortino di pasta sfoglia. I sapori dell'orto come cipolla rossa e timo si sposano perfettamente con Parmigiano Reggiano, l'eccellenza italiana che contiene solo tre ingredienti: latte, sale e caglio. Il Disciplinare di produzione regola ogni fase, a partire dalla zona di produzione, che comprende le province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Mantova alla destra del Po e Bologna alla sinistra del Reno. Il latte è utilizzato crudo, non trattato termicamente, con tutti i suoi fermenti lattici naturali ed è prodotto solo nell'area selezionata. Le bovine sono nutrite con il 75% di foraggi locali e con mangimi vegetali senza insilati. Vietati in modo assoluto i conservanti e gli additivi, così come gli starter batterici che avviano la fermentazione. Parmigiano Reggiano sceglie la strada naturale che si apprezza pienamente nel suo gusto unico.

Scopri questa e molte altre ricette su **parmigianoreggiano.com**

Parmigiano Reggiano DOP oltre 24 mesi

Esprime al palato un buon equilibrio tra sapore dolce e salato. Sentori di latte e yogurt si accompagnano alle note di burro fuso e di frutta fresca. La pasta è friabile e granulosa. Scopri anche le stagionature 12-19 mesi, 27-34 mesi e 35-45 mesi.



Dado vegetale fatto in casa

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **40 minuti**

Sedano - carote - cipolla - zucchine - prezzemolo - patate - sale



IL TOCCO CROCCANTE

Giovane TikToker viareggina. Per lei cucinare è una dimostrazione d'amore, un passione ereditata dall'amata nonna. Si definisce "quella della croccantella", la sua ricetta più famosa.

Puoi utilizzare tutte le verdure che preferisci. Io ho scelto sedano, carote, cipolla, zucchine, prezzemolo e patate. Tutti quelli che vengono definiti scarti delle verdure potranno essere utilizzati per creare i nostri dadi. Per fare qualche esempio: i gambi del prezzemolo, le parti più dure del sedano o le bucce delle carote. Basterà tritare il tutto, eventualmente potrai aiutarti anche con un mixer.
Dopo aver tritato le verdure, pesale, poiché in base al peso dovremo poi aggiungere sale in proporzione di 1/3 del peso delle verdure (ad esempio per 900 g di verdure, 300 g di sale).
A questo punto prendi le verdure e mettile in padella con un filo d'olio e falle cuocere coperte per circa 10 minuti. Adesso puoi aggiungere il sale, mescola e continua la cottura senza coperchio per altri 20 minuti.
Togli dal fuoco e con un frullatore a immersione frulla le verdure. Rimetti sul fuoco e lascia cuocere per altri 7 minuti. Otterrai un composto abbastanza denso. Versalo su una teglia rivestita di carta da forno, livella e dai una forma rettangolare. Quindi lascialo riposare in freezer per una notte. Trascorso il tempo, prendilo dal freezer e taglialo a cubetti ed ecco pronti i dadi. Li puoi conservare in freezer e tuffarli direttamente in acqua bollente quando ne avrai bisogno per preparare il brodo.

29 modi per dire

pomodoro

Un'idea al giorno

In cucina offre possibilità infinite e regala gusto ai piatti più amati, come la pasta e la pizza. Crudo o cotto, è ottimo persino nei dolci

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** E **MICHELA BURKHART** RICETTE DI **ANDREA GATTI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA** STYLING DI **ROBERTA MONTALTO**





1

SECONDO LA BOTANICA IL POMODORO È UN FRUTTO PERCHÉ CONTIENE I SEMI E CRESCE DAL FIORE DELLA PIANTA

2





3

DA FRUTTO ESOTICO **A RE D'ITALIA**

Originario del Sud America il pomodoro è sbarcato in Europa nel 1540 a bordo del veliero del conquistatore Cortés. I primi esemplari avevano un colore giallo dorato, che diede origine al nome. Solo verso la metà del '700, quando la coltivazione iniziava a diffondersi nei climi favorevoli dell'Europa del Sud, a forza di selezioni e innesti il pomodoro ha acquisito il colore rosso che conosciamo e apprezziamo. Oggi i frutti della pianta *Solanum lycopersicum* sono protagonisti di ogni cucina e proprio per accontentare i suoi tanti estimatori è stato uno dei primi prodotti a essere diventato disponibile tutto l'anno, grazie alle produzioni invernali in serra e addirittura nelle serre idroponiche, dove cresce senza bisogno di terra e le sue radici sono nutrite con soluzioni speciali. In campo o in serra è coltivato in Cina, Stati Uniti, Turchia e Italia, in particolare in Campania, Lombardia, Emilia Romagna e Puglia.

come si conserva

Anche se non tutti saranno d'accordo **i pomodori si conservano fuori dal frigo** perché, se è vero che le basse temperature bloccano la maturazione è ancora più vero che il freddo interferisce con gli enzimi che conferiscono gusto e sotto i 12° perdono l'aroma. Per farlo al meglio **tienili al fresco, lontano dalla luce, per massimo 5 giorni** e lavali solo al momento di consumarli.

1

IDEALE IN INSALATA
Costoluto e massiccio il cuore di bue ha una caratteristica forma grande e irregolare, il peso medio è di circa 300 grammi, ma arriva a pesare quasi un chilo. La polpa è carnosa e saporita, mentre la buccia è liscia e sottile e dà il meglio gustato crudo. Un consiglio: al momento dell'acquisto non serve scegliere quelli rosso scuro, anzi la maturazione e quindi il giusto equilibrio tra dolcezza e acidità li raggiunge quando sulla buccia sono ancora visibili tracce di colore verde.

2

LE DOP CAMPANE
Il San Marzano Dop, che cresce nelle province di Salerno, Napoli e Avellino, si distingue per il gusto pieno, che ne fa il protagonista ideale dei sughi, la buccia sottile, la forma allungata e la piccola punta. Condivide la fama con il pomodorino del piennolo del Vesuvio Dop, che si conserva appeso in grandi grappoli, antica pratica di conservazione detta "al piennolo". Nel corso dei mesi matura lentamente e assume un sapore particolare, ma soprattutto resta gustoso fino alla primavera seguente.

3

NERO, ANZI VIOLA
Il Black Cherry o pomodoro nero deve il nome al colore, che in realtà è piuttosto un viola scuro e non riguarda soltanto la buccia, ma parzialmente anche la polpa. I pomodori di questa antica varietà, originaria dell'Europa orientale e riscoperta di recente negli Stati Uniti, hanno un sapore intenso e si conservano a lungo.



1

Fusilli all'arrabbiata con l'avocado

Preparazione **20 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di fusilli lunghi - 700 ml di polpa di pomodoro fresco - 350 g di avocado - 1 limone, il succo - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino piccante fresco 1 pizzico di zucchero - olio extravergine - sale - pepe

Dividi gli avocado a metà, elimina il nocciolo e tagliali a cubetti di circa 1 centimetro. Trasferiscili in una ciotola e condisci con il succo di limone, sale, pepe, un filo di olio, mescola con cura e tieni da parte.
In una padella con un filo d'olio fai rosolare leggermente lo spicchio d'aglio e il peperoncino. Aggiungi la passata di pomodoro, sale, pepe e zucchero. Cuoci a fuoco lento per ameno 25 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Cuoci i fusilli lunghi in una pentola con acqua salata, scolali al dente e versali nella padella con il sugo di pomodoro piccante, mescola e fai saltare per 1 minuto. Servi la pasta con la dadolata di avocado e un pizzico di pepe.

2

S.Marzano ripieni di ragù bianco

Trita grossolanamente con il coltello 400 g di polpa di coniglio. Lava 1 cuore di sedano e taglialo finemente. In una padella con un filo d'olio fai rosolare 1 spicchio d'aglio e aghi di rosmarino, aggiungi la carne, lascia dorare e poi sfuma con 100 ml di vino bianco. Una volta evaporato, regola di sale, pepe e poi unisci il sedano tritato. Lava con cura 400 g di pomodori San Marzano, tagliali a metà, scava l'interno e riempilo con il ragù. Inforna a 180° per circa 25 minuti.

3

Bloody Mary analcolico con burrata

Versa in una ciotola 15 g di zucchero, poi sgocciola bene 80 g di cipolline in agrodolce, asciugale e uniscile allo zucchero mescolando con cura.
Fai caramellare in forno a 100° per 35 minuti. In una padella con un filo d'olio versa 20 g di pinoli, sale, pepe e fai tostare. Unisci in uno shaker 200 ml di frullato di pomodoro, 10 ml di aceto di mele, 20 gocce di tabasco, 20 ml di olio evo, sale, pepe e agita per 2 minuti. Distribuisci il Bloody Mary analcolico in 4 bicchieri, aggiungi pezzetti di burrata e decora con i pinoli tostati e le cipolline caramellate.

4

Insalata di ramati con alici marinate

Tosta 50 g di pistacchi in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Pulisci 500 g di alici, già abbattute per 48 ore nel freezer, lavale e mettile in una ciotola con il succo di 1 limone, 50 ml di aceto di mele, 130 g di olio extravergine, pepe nero e lascia riposare per 30 minuti nel frigorifero. Taglia a spicchi 600 g di pomodori ramati, trasferiscili in una insalatiera, aggiungi le alici marinate sgocciolate, i pistacchi tostati e condisci con olio evo e sale.



Scegli il meglio

Il Pomodoro Ramato Lapietra cresce a grappoli di 4-6 frutti di colore rosso con la polpa carnosa e un gusto equilibrato. Come tutti i pomodori Lapietra, coltivati in idroponica è certificato 'Nichel-Free' e 'a Residuo-Zero'. Al posto della terra, sono utilizzati substrati inerti a cui sono aggiunte soluzioni di acqua e sali minerali del tutto privi di nichel. Inoltre, grazie alle tecniche di agricoltura integrata, non contengono residui di sostanze chimiche fitosanitarie.

5

Risotto rosso ai frutti di mare

Pulisci 1 kg di cozze e immergi 500 g di vongole in acqua salata. Stacca teste e carapaci da 300 g di gamberi poi elimina il filetto nero, lava 350 g di calamari e tagliali ad anelli. In una padella ben calda con il coperchio fai aprire le vongole, privale dei gusci e trasferiscile in una ciotola con la loro acqua. Nella stessa padella aggiungi un filo d'olio e fai aprire le cozze, elimina parte dei gusci e uniscile alle vongole. In una pentola con acqua bollente scotta 300 g di pomodorini per 40 secondi, raffreddali, elimina la pelle, i semi e riducili a filetti. Scotta in acqua bollente 1 mazzetto di prezzemolo e 1 di menta per alcuni istanti, poi immergili in acqua ghiacciata. Frullali con un filo d'olio e sale, fino a ottenere una cremina verde. Trita 1 scalogno e rosolalo con 10 g di burro, un filo d'olio e il peperoncino. Dopo 2 minuti unisci 300 g di riso Carnaroli, tosta e sfuma con 100 ml di vino bianco. Copri con brodo vegetale e cuoci unendo altro brodo se il fondo si asciuga. Dopo 10 minuti unisci gli anelli di calamari e i filetti di pomodoro. Cuoci ancora 5 minuti e unisci i gamberi e il sugo dei mitili caldo. Quando il risotto è al dente, servilo con le cozze, le vongole e la cremina di prezzemolo e menta.

2B

Verdi e fritti

Lava 3 pomodori verdi, affettali, salali, falli scolare in un piatto e poi asciugali. Apri 1 uovo in una terrina e sbattilo con 125 ml di latte. Passa le fette di pomodoro nella farina, tuffale nella ciotola con la pastella, poi passale nella farina di mais. Friggile in abbondante olio di semi bollente finché diventeranno croccanti e dorate.

2B

Plumcake salato

Sbatti 3 uova in una ciotola con 3 cucchiai d'olio evo, sale e origano secco. Setaccia 150 g di farina con 5 g di lievito e versali nella ciotola, mescola e aggiungi 120 g di olive verdi denocciolate e 120 g di pomodorini tagliati a metà. Miscela e versa l'impasto in uno stampo imburrato. Cuoci in forno a 170° per 30 minuti.

2B

Flan con i formaggi

Unisci in una ciotola 2 uova, 2 tuorli, 75 g di grana grattugiato, timo, 50 g di ricotta, 250 g di pomodori Piccadilly frullati, 30 g di concentrato di pomodoro e miscela con il mixer. Fai bollire 300 ml di latte, regola sale, pepe, noce moscata e versalo nella ciotola. Distribuiscilo in 6 stampini e inforna a 160° per 15-20 min.







10

Rigatoni alla Norma

Pulisci 350 g di melanzane, lavale, asciugale e tagliale a fettine. Friggile in abbondante olio di semi e lasciale scolare. In una padella con un filo d'olio fai rosolare 1 spicchio d'aglio, poi unisci 700 g di polpa fresca di pomodoro, sale, pepe, 1 pizzico di zucchero e 6-7 foglie di basilico e cuoci a fuoco basso per almeno 25 minuti, mescolando ogni tanto.
In una pentola con acqua salata cuoci 320 g di rigatoni, scolali al dente e trasferiscili nella padella con il sugo di pomodoro. Aggiungi le melanzane fritte, 40 g di ricotta salata grattugiata e servi.

9

Tatin di datterini al timo

Lava 320 g di pomodori datterini, asciugali con cura poi disponili in una teglia da 24 cm di diametro, condiscili con 4 cucchiai d'olio extravergine, 20 g di zucchero, sale, foglie di timo e di basilico. Poi cuocili in forno a 160° per circa 40 minuti. A questo punto, togli la teglia dal forno e coprila con un disco di pasta sfoglia pronta, avendo cura di ripiegarla leggermente verso l'interno, poi bucherellala con la forchetta. Inforna a 190° per circa 30 minuti o finché la sfoglia sarà dorata. Togli la torta dal forno, falla riposare per 5 minuti, coprila con un piatto da portata e capovolgila. Servila tiepida.



23

Spaghetti di zucchine

Lava 8 zucchine piccole e riducile in spaghetti con l'apposito attrezzo. Fai appassire 1 scalogno tritato con 4 cucchiai d'olio, unisci 1 kg di pomodori ciliegini a spicchi e cuoci 15 min. Sala, versa gli spaghetti di zucchine e fai insaporire. Condisci con olio e sale o pesto di basilico.

25

Fusilli freddi sgombri e melanzane

Lava 1 melanzana, affettala e scottala sulla piastra rovente 10 minuti. Lava 20 pomodorini e tagliali, versa tutto in un contenitore con 200 g di filetti di sgombri sott'olio, sale, pepe e olio evo. Cuoci 320 g di fusilli, scolali e falli raffreddare. Aggiungi il condimento, origano e 4 cucchiai di ricotta.

28

Datterini confit

Lava 1 kg di pomodori datterini, tagliali a metà e disponili in una teglia coperta di carta forno con il taglio verso l'alto. Trita 2 spicchi d'aglio e grattugia la scorza di 2 limoni bio. Cospargi i pomodori con 3 cucchiai di zucchero, sale, aglio tritato, scorza di limone, foglie di timo limone. Condisci con olio e inforna a 100° per 3 ore.

23

Taboulé con il pesto rosso

Cuoci 250 g di cous cous secondo le istruzioni della confezione, copri e fallo riposare 5 minuti, poi sgranalo con una forchetta. Versa nel bicchiere del mixer 250 g di pomodori, 1 mazzetto di basilico, 100 g di mandorle e frulla unendo l'olio a filo, poi sala e condisci il cous cous.



11

Garganelli freddi con zucchine marinate

In una pentola con acqua salata cuoci 320 g di garganelli, scolali al dente e aggiungi un filo d'olio per non farli attaccare, poi lascia raffreddare. Intanto lava 350 g di zucchine e 700 g di pomodorini. Taglia le zucchine a bastoncini e versale in una terrina, condisci con sale, pepe, 15 ml di aceto di mele e il succo di 1 lime, mescola e lascia riposare pochi minuti. Taglia i pomodorini a spicchi e condiscili con olio e sale. Trasferisci i garganelli freddi in una insalatiera, aggiungi le zucchine scolate dalla marinatura, i pomodorini, un filo d'olio e mescola. Servi con cucchiaini di stracciatella.

12

Caprese con agrumi in salsa teriyaki

Lava 700 g di pomodori rossi, tagliali a fette e condiscili con olio e sale. Pela 1 pompelmo, 3 arance, 1 cedro, dividili in spicchi e trasferiscili in una ciotola. Condisci con 20 g di salsa teriyaki, un pizzico di zucchero e olio extravergine di oliva. Lascia sgocciolare 1 kg di mozzarella di bufala fresca e affettala. Uniscila ai pomodori e decora con gli spicchi di agrumi e foglie di basilico. Condisci con olio extravergine di oliva e porta in tavola.





13

Pancotto con cialde di parmigiano

Preparazione **20 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di pane raffermo - 500 g di polpa di pomodoro fresca - 1 cipolla rossa - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di basilico - 1 ciuffo di prezzemolo- 1 l di brodo vegetale - 200 g di panna acida 80 g di parmigiano grattugiato olio extravergine - sale - pepe

Sbollenta il prezzemolo in acqua bollente per mezzo minuto quindi frullalo con abbondante olio evo, 1 cucchiaio di panna acida, sale, pepe e metti tutto in una ciotola. Per le cialde, suddividi il parmigiano in 12 mucchietti distanziati fra loro sulla placca foderata con carta da forno, schiacciali e cuocili in forno già caldo a 200° per 4 minuti. **Taglia il pane a fette, strofinalo** con l'aglio e riducilo a pezzi. Trita la cipolla rossa, mettila in una casseruola con un filo d'olio e lasciala appassire per 1 minuto, aggiungi il pane e fallo rosolare per circa 6-7 minuti. **Unisci il pomodoro, le foglie di basilico**, regola di sale, pepe e copri con il brodo caldo. Mescola con cura e cuoci a fiamma bassa per 40 minuti, mescolando spesso finché il pane sarà sfatto e cremoso. Guarnisci con la panna acida, la crema di prezzemolo e le cialde di parmigiano.





18

Panini gialli con burger rossi

Preparazione
30 minuti + rip

Cottura
35 minuti

Dosi per
4 persone

200 g di farina 0 - 200 g di farina 00 - 200 ml di latte - 10 g di lievito di birra zucchero - miele - 40 g di burro - 30 g di polvere di pomodoro giallo - 700 g di pomodori rossi - 3 uova - 200 g di parmigiano - 50 g di pangrattato 2 scalogni - 8 fette di cheddar - 1 cipolla rossa - 200 g di pomodori verdi - 10 g di Tabasco - 1 spicchio d'aglio - aceto di mele - olio di semi olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciogli il lievito con il latte tiepido, 1 cucchiaino di miele e 1 di zucchero. Versali in una ciotola con le farine setacciate con la polvere di pomodoro e impasta. Unisci il burro morbido, 15 g di sale e lavora fino a ottenere un panetto e fallo lievitare 2 ore. Dividilo in 4 palline, schiacciale, spennellale con poco latte e fai lievitare 40 minuti sulla placca. Informa a 200° per 10 minuti poi cuoci a 170° ancora per 5 minuti.
Per la salsa, rosola 1 scalogno con i pomodori verdi e il Tabasco, poi frulla tutto al mixer con 1 cucchiaino di aceto, 1 di zucchero e poco olio. Sbatti 1 uovo, passaci la cipolla tagliata a rondelle, infarinale e friggile in olio di semi.
Rosola 1 scalogno e lo spicchio d'aglio tritati con un filo d'olio evo, versa i pomodori rossi tritati e cuoci per 3 minuti, poi sala e pepa. Trasferiscili in una ciotola con pangrattato, parmigiano, le uova rimaste, mescola e forma 4 burger con l'impasto. Cuocili sulla griglia 4-5 minuti per lato. Taglia i panini a metà, copri le basi con 4 fette di cheddar e passale in forno, aggiungi i burger, il cheddar rimasto, gli anelli di cipolla, irrora con la salsa, posiziona le parti superiori, scaldali sotto il grill per 1 minuto e servi.

19

Arrosticini in salsa

In una pentola con abbondante acqua bollente scotta 1 kg di pomodori per 1 minuto, falli raffreddare, privali della pelle, dei semi e riducili a filetti. In una padella con poco olio, fai colorire 1 spicchio d'aglio e qualche foglia di basilico, aggiungi i filetti di pomodoro, un pizzico di zucchero, sale e pepe. Taglia 800 g di polpa di agnello a cubetti e infilzali su spiedini di legno. In una padella fai rosolare 1 rametto di rosmarino con 1 spicchio d'aglio, aggiungi gli spiedini e cuoci 4-5 minuti a fuoco medio, poi elimina aglio, rosmarino e regola sale e pepe. Servili immersi nella salsa di filetti di pomodoro.

20

Lasagne al ragù veg

Impasta per 5 min 400 g di farina con 4 uova, unisci 50 g di concentrato di pomodoro e lavora 10 minuti. Fai riposare per 30 min. Stendi l'impasto in fogli e scottali in acqua. Per la besciamella, sciogli 100 g di burro, unisci 100 g di farina e mescola. Versa a filo 1 l di latte e cuoci 5 min. Per il ragù pulisci 1 zucchina, 3 carote, 1 peperone rosso e 1 giallo e taglia a pezzi. Rosola mezza cipolla rossa tritata con 1 spicchio d'aglio in padella. Unisci le carote e poi le altre verdure, sala e cuoci 10 minuti. Trita 180 g di olive e 40 g di capperi. Versa poca besciamella in una teglia, copri con pasta, ragù, altra besciamella, olive e capperi, forma un altro strato e continua fino a terminare gli ingredienti. Informa a 180° per circa 40 min. Servi con formaggio.



21

Cuori di bue con cetrioli e mele marinate nel lime

Taglia la calotta di 4 pomodori cuore di bue e scava l'interno, in modo da creare delle coppette. Taglia a cubetti 2 mele rosse senza pelarle, mettile in una ciotola con il succo filtrato di 2 lime e abbondante pepe e fai riposare per 10 minuti. In una padella tosta 40 g di pinoli. Taglia a cubetti 2 cetrioli, sbriciola grossolanamente 100 g di pane raffermo e fallo dorare in una padella con 1 spicchio d'aglio e un filo d'olio. Unisci in una ciotola le mele sgocciolate, i pinoli, i cetrioli, il pane tostato, olio, sale e mescola. Farcisci i pomodori cuori di bue con il ripieno preparato e servi.

22

Caserecce con vongole e ciliegini confit

Immergi 1 kg di vongole in una ciotola con acqua e sale. Taglia a metà 700 g di pomodorini, e mettili sulla placca foderata con carta forno con il taglio verso l'alto, cospargi con abbondante zucchero, origano sale e pepe. Cuoci in forno a 130° per circa 2 ore. Sbollenta 350 g di basilico, immergilo in acqua e ghiaccio, quindi frullalo con abbondante olio evo, sale e pepe. Rosola in una padella con poco olio 1 spicchio d'aglio e 1 peperoncino, unisci le vongole, copri e falle aprire. Scolale, elimina le conchiglie e filtra il liquido. Cuoci al dente 320 g di caserecce, uniscile nella padella con il liquido e falle insaporire, poi unisci le vongole, la crema di basilico e i pomodorini confit.

23

Crema con stracciatella

Lava 500 g di pomodori gialli, tagliali a pezzetti e versali in un pentolino con un filo d'olio e mezzo scalogno tritato. Copri con brodo vegetale, cuoci per 15 minuti e frulla unendo poco liquido della stracciatella. Servi la crema con una cucchiaiata di stracciatella, granella di pistacchi e foglioline di timo fresco.

23

Girelle di pesce spatola

In un tegame scalda 6 cucchiai d'olio con erba cipollina, 60 g di pangrattato, 30 g di granella di mandorle, 70 g di pomodori secchi tritati e fai tostare mescolando. Elimina le lische da 16 filetti di pesce sciabola e condisci con olio. Stendi i filetti, copri con poco composto e arrotola a girella. Cuoci in forno a 170° per 10 minuti.

23

Farciti con crema di tonno

Lava 1 cucchiaio di capperi e 1 rametto di maggiorana, trasferisci tutto nel bicchiere del mixer con 100 g di tonno in conserva scolato e frulla per ottenere una crema liscia. Aggiungi 40 g di maionese, mescola e trasferiscila in una sac à poche, farcisci 15 pomodorini con la crema di tonno. Metti a raffreddare in frigo e servi.





26

Biscotti di frolla al cioccolato bianco

Lava 300 g di pomodorini, tagliali a metà e adagiali in una padella con il taglio rivolto verso l'alto, cospargili di zucchero e spruzzali con qualche goccia d'aceto di mele. Lasciali cuocere a fuoco lento fino a quando saranno caramellati. Stendi una sfoglia di frolla pronta, cospargine metà con 80 g di gocce di cioccolato bianco, piegalo a metà e schiaccia con il matterello per compattare. Ritaglia la frolla con un tagliabiscotti e decora ciascuno con un pomodorino caramellato. Inforna per 30 minuti a 160°. Falli raffreddare e servili spolverizzati con zucchero a velo.

27

Sorbetto alla menta

Pulisci 400 g di pomodori ramati ed elimina i semi. Riducili a pezzi e versali nel bicchiere del frullatore con 1 limone a spicchi, 100 g di zucchero, mezzo bicchiere d'acqua, foglie di menta e frulla per ottenere un composto granuloso, ma omogeneo. Trasferiscilo in un recipiente di metallo e lascialo in freezer per 4 ore, avendo cura di mescolare ogni 30 minuti. Distribuisci il composto in 4 coppette fredde e lascialo in freezer fino al momento di consumarlo. Servi con foglie di menta fresca.



28

Crostata con confettura

Scalda 500 ml di latte con la scorza di 1 limone. Monta 7 tuorli d'uovo con 130 g di zucchero, unisci 40 g di farina 00 e 10 g di amido di mais. Versa il latte a filo e cuoci mescolando per ottenere una crema. Per la confettura di pomodori, versa in una pentola 700 g di polpa di pomodoro fresco, 300 g di zucchero, 50 g di succo di limone e la vanillina. Cuoci per circa 90 minuti. Stendi 1 rotolo di frolla in uno stampo da 22 cm. Copri con la crema e poi con uno strato di confettura di pomodoro. Forma delle strisce con la frolla rimasta e disponile a griglia. Cuoci in forno a 180° per circa 35 minuti.

29

Crème brûlée rossa

Versa in una pentola 600 g di passata di pomodoro con 2 cucchiai di succo d'arancia, 2 di olio evo, 2 di zucchero e 1 pizzico di cannella. Fai sobbollire per 2 minuti. Aggiungi 3 fogli di gelatina già ammollati e falli sciogliere. Distribuisci il composto in 4 cocottine di ceramica e mettile a rassodare in frigorifero. Spolverizzale con lo zucchero e falle caramellare con un cannello da cucina.

YOGURT LATTE FIENO

PIACERE cremoso

VASETTO di carta

SENZA ZUCCHERI aggiunti

100% LATTE FIENO dell'Alto Adige

SUCCUS

BUONO PER TRADIZIONE



La famiglia Latte Fieno di Mila si allarga e oltre al latte è disponibile anche lo yogurt cremoso nel vasetto di carta. Lo yogurt è preparato con Latte Fieno fresco di montagna proveniente da mucche nutrite secondo le antiche tradizioni alpine, con erba, fieno e una piccola quantità di cereali.

WWW.LATTEDAFIENO.IT



TU QUALE **scegli?**

Rossella e Luisa si cimentano con due versioni molto diverse tra loro di un grande classico della cucina: **gli involtini.** La prima è realizzata con pollo farcito di provola e prosciutto, l'altra con salmone, avocado e lime

Involtini di pollo con provola e prosciutto

LOW BUDGET

- Preparazione **20 minuti + riposo**
- Cottura **20 minuti**
- Dosi per **4 persone**
- **6 euro**

400 g di fettine di petto di pollo - 80 g di prosciutto cotto - 100 g di provola - 2 uova - farina - pangrattato - olio di semi per friggere - sale - pepe

Prendi le fettine di petto di pollo e battile con il batticarne dopo averle coperte con della pellicola trasparente per evitare che si sfaldino troppo. Quindi prendi un pezzettino di provola e avvolgilo nel prosciutto cotto. Sistema il fagottino ottenuto sopra la fettina di petto di pollo e arrotola formando un involtino.

Prosegui in questo modo con il resto degli ingredienti. Fai rotolare l'involtino prima nella farina, poi passalo nelle uova sbattute, quindi nel pangrattato. Procedi allo stesso modo fino a terminare l'operazione. Metti gli involtini per circa 30 minuti in freezer in modo tale che si rassodino bene.

In una padella scalda dell'olio di semi e friggi a fuoco medio i rotolini facendoli dorare in modo uniforme da tutti i lati. Una volta pronti, lasciali intiepidire leggermente, quindi tagliali a fette spesse 1 cm e disponili su una teglia. Mettili in forno ventilato preriscaldato a 180° per circa 10 minuti finché saranno cotti alla perfezione. Pronti da servire e gustare!



Rossella Maraio

PERSONALITÀ CON STILE

"Se posso cucinarlo io... puoi farlo anche tu!" Questo è il mio motto ed è quello che ho sempre pensato della cucina. Il mio blog "Rossella... pane e cioccolato" mi ha cambiato letteralmente la vita e mi ha fatto capire che non è mai troppo tardi per realizzare i propri sogni. Negli ultimi mesi sono approdata anche su Instagram e TikTok dove mi diverto tantissimo cucinando con i miei follower.

LE MIE RICETTE
SALVAVITA



Sono la blogger genovese di Allacciate il Grembiule, cresciuta in una famiglia tutta dedita alla cucina, mentre io non ho preso in mano una padella fino al giorno del matrimonio. Per la sopravvivenza della famiglia ho dovuto "allacciarmi il grembiule" e provare a cucinare ricette facili e veloci, salvavita, che spesso non superano i 10 minuti di preparazione e che condivido sul blog.

Involtini di salmone avocado e formaggio

SPECIAL BUDGET

Preparazione **15 minuti**
Cottura **no**
Dosi per **4-6 persone**
14 euro

200 g di salmone affumicato - 200 g di formaggio spalmabile o ricotta - 1 lime - 1 avocado - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Inizia preparando la crema di farcitura degli involtini. In una ciotola versa il formaggio fresco spalmabile (oppure la ricotta) e lavoralo bene con l'aiuto di una forchetta. Aggiungi un pizzico di sale, una spolverata di pepe e mescolalo con l'olio extravergine di oliva.
Unisci il succo il succo di lime, grattugiane la scorza e tienila da parte. Sbuccia l'avocado, elimina il nocciolo centrale e taglialo a fette e poi a piccoli pezzi. Quindi unisci l'avocado fatto a pezzetti alla crema di formaggio. Stendi su una spianatoia le fette di salmone affumicato e rifilale per renderle tutte perfettamente uguali.
Spalma sopra ogni fetta un abbondante strato di crema di formaggio e avocado. Arrotola le fette di salmone in modo da formare un involtino con ogni fetta. Grattugia la scorza di lime e usala per decorare i rotolini. Metti tutti gli involtini di salmone e avocado in un piatto e decora con fettine di limone o di lime. Questi involtini presentano come vantaggio quello di poter essere preparati con diverse ore di anticipo. Si prestano infatti a essere conservati in frigorifero, in un piatto ben avvolto con della pellicola da cucina, per poi essere serviti all'occorrenza.



vieni VIA con me

FACILI E VELOCI DA PREPARARE I TRAMEZZINI TI ACCOMPAGNANO IN TANTE SITUAZIONI: SONO PERFETTI PER UNA MERENDA, UN PIC NIC E COME PRANZO VELOCE. E LA COSA BELLA È CHE SI POSSONO DECLINARE IN RICETTE DIFFERENTI

FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

1 Rainbow sandwich

"Nel mese del Pride, i miei tramezzini veg super imbottiti si tingono dei colori dell'arcobaleno, che è insieme simbolo urgente di pace e celebrazione della libertà, dell'unicità e dei diritti di tutti".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

2

Tramezzini infornati

"Una moltitudine di tramezzini, saporiti e "cicciosi" per tutti i gusti e per tutti gli amici che verranno al nostro pic nic: e tu come li farcirai?".

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3

Tris di tramezzini veneziani

"Ben farciti e con la tipica "pancia" sono il classico street food di Venezia. Da accompagnare con uno spritz ghiacciato per sentirsi come in vacanza".

la ricetta veloce di **Manuel**



1 la ricetta di Aurora

Rainbow sandwich

Per 4 sandwich
8 fette di pane da sandwich ai cereali - 250 g di ceci cotti - 1 barbabietola precotta - 2 cucchiai di salsa tahina - 1 lime il succo -2 avocado hass maturi - 80 g di pomodorini gialli - cavolo rosso - 60 g di carote - 2 pomodori cuore di bue - 1 cucchiaio di senape - rucola - olio evo - sale- pepe - tabasco (facoltativo)

Prepara le verdure; taglia alla julienne il cavolo rosso e la carota pelata. Taglia a cubetti i pomodorini gialli e a fette di circa mezzo cm i cuore di bue. Raccogli tutto in ciotole separate per tenere distinti i colori. Condisci con sale, olio e, se ti piace, tabasco.
Per l'hummus di barbabietola unisci nel mixer la barbabietola precotta tagliata a pezzettoni, i ceci scolati, la tahina, il succo di lime, sale, pepe e olio. Frulla per ottenere una consistenza fine e burrosa. Dividi a metà gli avocado, elimina il nocciolo e raccogli la polpa con un cucchiaio. Trasferiscila in una ciotola con il succo di lime, un giro d'olio, sale e schiaccia tutto con una forchetta.
Per comporre i tuoi sandwich: tosta il pane sui due lati e spalma l'hummus di barbabietola sulla fetta che farà da base, poi fai uno strato di insalata di cavolo rosso, uno di rucola, uno di avocado, uno di pomodorini gialli, uno di carote e uno di cuore di bue. Spalma l'altra fetta con la senape. Premi delicatamente per chiudere e gusta il tuo rainbow sandwich con chi vuoi!



2 la ricetta di Giovanni

Tramezzini infornati

Per 4 persone
400 g di pane in cassetta di grano duro (1 confezione) - 80 g di prosciutto cotto a fette - 80 g di salame a fette - 80 g di mortadella - 160 g di scamorza affumicata a fette - 1 pomodoro secco sott'olio per ogni coppia - maionese

Comincia spalmando un velo di maionese su ogni coppia di fette poi, per ciascuna coppia, scegli una fetta di salume: puoi iniziare, per esempio, con il prosciutto cotto e una fettina di scamorza affumicata. Aggiungi quindi un pomodoro secco sgocciolato e infine chiudi con la seconda fetta.
Dopo aver farcito tutti i tramezzini prima con la mortadella e quindi con il salame a fette, fino a terminare tutti gli ingredienti, adagiali in uno stampo da plumcake rivestito con carta di alluminio.
Cuoci 10 minuti in forno preriscaldato in modalità statica a 200° o comunque finché la superficie dei tramezzini risulta dorata. Guarnisci a piacere con erbe aromatiche e servi in tavola oppure sulla tua bella tovaglia da pic nic.



3 la ricetta di Manuel

Tris di tramezzini veneziani

Per 4 tramezzini
8 fette di pane per tramezzini senza crosta per il primo: 100 g di prosciutto crudo a fette sottili - 2 cucchiai di maionese - 50 g di rucola; per il secondo: 100 g di gamberetti cotti - insalata iceberg - 2 cucchiai di salsa rosa - 1 cucchiaio di tabasco; per il terzo: 80 g di pomodori secchi - 50 g di burrata - 4 filetti di acciughe sott'olio

Per non far seccare il pane e renderlo più morbido, procurati uno spruzzino, lo uso spesso quando devo panificare e creare umidità nel forno. Prima di comporre i tramezzini prepara meticolosamente gli ingredienti.
Per un risultato perfetto schiaccia le fette di pane delicatamente con il matterello, poi spruzza poca acqua, senza inzupparli. Concentra quindi tutti gli ingredienti al centro e chiudi con un'altra fetta di pane, premendo i lati liberi con decisione ma senza forza, per non rischiare di romperli.
Una volta disposti i condimenti puoi tagliare a metà il tramezzino, in modo da ottenere due triangoloni ben farciti.



BONTÀ del PARCO®

MOZZARELLA
BURRATA
STRACCIATELLA

100% LATTE ITALIANO

Freschezza e Bontà dai Monti Sibillini



PAPPA al POMODORO con BURRATA

Preparazione 10 minuti - Cottura 40 minuti
Per 4 persone

Ingredienti:

- 1 kg di passata di pomodoro fresco (o pomodori maturi spellati, senza semi e macinati)
- 250 g **Burrata Bontà del Parco**
- 100 g di pane raffermo • 30 g di carota
- 30 g di sedano • 30 g di cipolla • 1/2 spicchio di aglio
- 1 peperoncino • q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. basilico fresco
- q.b. sale

Preparazione

Tritate le verdure e rosolatele in padella con un filo di olio extra vergine di oliva e mezzo spicchio di aglio.

Poi unite il pomodoro e un pizzico di sale e cuocete per circa 30 minuti.

Spegnete la fiamma e aggiungete qualche foglia di basilico spezzettata, il peperoncino, e il pane raffermo tagliato a pezzi.

Frullate e rimettete a cuocere per 10 minuti.

Servite la pappa al pomodoro in barattolini di vetro, completandola con un cucchiaio abbondante di **Burrata Bontà del Parco** e una foglia di basilico fresco.



www.lattetrevalli.it
www.trevalli.cooperlat.it

OLIVE NOCELLARA ETNEA

Sapori autentici d'Italia



Le Olive donate da Apollo alla Sicilia

Secondo il mito, la prima terra italiana a ricevere l'albero sacro fu la Sicilia grazie ad Aristeo, figlio di Apollo, che ne introdusse la coltivazione e insegnò alle popolazioni locali come lavorarne i frutti. La Nocellara Etnea viene coltivata alle pendici del monte Etna ed è un'oliva gustosa, dalla forma ellittica leggermente allungata, dal colore verde tendente al giallo e dalla polpa croccante e consistente.

Indicazioni di Consumo

Grazie alle tradizioni tramandate fino a noi, questi inconfondibili e prelibati frutti sono perfetti con formaggi stagionati e speziati, antipasti di salumi, per insaporire piatti di verdure e ortaggi saltati in padella o per accompagnare brindisi con vini strutturati.





Seguici sul nostro sito e sui social per rimanere informato sulle novità o per consultare le ricette.
www.madamaoliva.it



Madama Oliva

veloce
CON GUSTO



Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Sushi di zucchine con uova di salmone

Un modo efficace per far mangiare la verdura ai più piccoli è farla cucinare a loro. Non sto scherzando! Il mio Cristian griglia le zucchine in modo sublime grazie alle sue pinzette, mentre a farcirle ci penso io. Alla fin fine lo chef di casa è papà Manuel!

Taglia sottili **tre zucchine** per il lungo: con l'aiuto di una mandolina sarà più semplice riuscire a ottenere uno spessore regolare. In una ciotola condisci le zucchine con **olio, sale, pepe e la scorza di 1 limone.** Scalda bene una griglia e cuoci le zucchine 3 minuti da un lato e 3 dall'altro, in modo che diventino belle striate da entrambe le parti. Tienile da parte. Prepara la farcia degli "uramaki" tritando **200 g di salmone affumicato** insieme a qualche foglia di **basilico fresco**, uniscilo in ciotola con **100 g di ricotta di bufala,** setaccia e mescola per bene. Con l'aiuto di un cucchiaio preleva una dose di farcia, mettila all'inizio di ogni fetta di zucchina e arrotola fino a ottenere dei cilindretti. Servili mettendoli in piedi e decorando ogni uramaki con **uova di salmone**.

"Al posto del salmone si può optare per un ragù di verdure spadellato, magari con delle carote arancioni e viola per dare un tocco di colore, e un avocado bello maturo insieme alla ricotta."

e in più...

menu smart
32 UNA CENA ALL'ULTIMO MINUTO

trenta minuti
34 8 PIATTI CON LE POLPETTE

incroci del gusto
38 INSALATE DI POLLO

comprato al super
40 CAPPERI

Finger food originali
Questi rotolini di zucchine si preparano molto velocemente e sono un'idea fresca e scenografica se vuoi stupire i tuoi ospiti con una ricetta originale.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

una cena ALL'ULTIMO minuto



Ricette facili e veloci da preparare utilizzando gli ingredienti che ci sono in dispensa. Per accogliere con garbo gli ospiti inattesi

RICETTE DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Pasta mista con crema di piselli e pancetta

Per 4 persone

350 g di pasta mista - 1 cipolla - 2 peperoncini freschi - 500 g di piselli - 120 g di pancetta coppata - 50 g di granella di mandorle - 50 g di parmigiano grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pela la cipolla, sminuzzala e fai dorare in padella con poco olio. Versa i piselli, alza la fiamma e cuoci per 20 minuti con il coperchio; se serve bagna con poca acqua. Poi aggiungi 80 g di pancetta a pezzetti, lascia insaporire 2 minuti, poi copri con un coperchio e cuoci ancora 2 minuti, per conservare i liquidi.
Lava un peperoncino, elimina i semi, taglialo a pezzi e uniscilo nel tegame. Tieni da parte 2 mestolini di piselli interi e frulla il resto con 20 g d'olio, sale, pepe e quindi frulla con il mixer. Taglia la pancetta rimasta a listarelle e saltale in una padella a parte per renderle croccanti e tieni da parte per decorare.
Cuoci la pasta, scolala al dente e trasferiscila nella padella con la pancetta, poi versa mezzo mestolo di acqua di cottura e cuoci 1 minuto. Unisci il parmigiano, un peperoncino a pezzettini e la granella di mandorle. Distribuisci nei piatti la crema di piselli, disponi sopra la pasta, decora con le listarelle di pancetta croccante e servi subito.



Preparazione 20 min.

Cottura 35 min.

Tortilla di patate, zucchine e rosmarino

Per 4 persone

6 uova- 50 ml di latte - 500 g di patate - 200 g di zucchine - mezza cipolla rossa - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pela le patate, tagliale a cubetti di 2 centimetri circa e poi lessale in acqua salata per circa 5 minuti. Pulisci le zucchine, riducile a listarelle e falle rosolare per 7 minuti circa in una padella con un goccio d'olio. Regola sale, pepe e tieni da parte al caldo. **Riduci la cipolla a rondelle e versala** nella padella dove hai cotto le zucchine, aggiungi poco olio, il rosmarino, sale, pepe e lasciala dorare. In una ciotola sbatti le uova con sale e pepe, unisci il latte, le patate, le zucchine e le cipolle, ricordando di eliminare il rametto di rosmarino. Amalgama quindi il composto con l'aiuto di una frusta o di una forchetta. **Scalda un filo d'olio in una padella** dai bordi alti poi versa il composto e copri con un coperchio. Lascia cuocere per 10 minuti circa, poi, con l'aiuto di un piatto o di un coperchio, gira la tortilla e lascia cuocere ancora 10 minuti. Servila calda o tiepida.



Mousse allo yogurt

Per 4 persone

260 ml di panna fresca - 70 g di zucchero a velo - 250 g di yogurt naturale - 4 g di gelatina in fogli - 30 g di zucchero di canna - 100 g di biscotti secchi - 40 g burro - 1/2 limone - 12 lamponi - 4 fragole grandi

Sbriciola i biscotti nel mixer e trasferiscili in una ciotola con il burro freddo e lo zucchero di canna. Impasta lavorando rapidamente con la punta delle dita. Adagia il crumble sulla placca foderata con carta forno e cuocilo 15 minuti a 180°. **Immergi la gelatina in acqua fredda** per 10 minuti. Scalda 1 cucchiaio di panna e falla sciogliere, quindi incorporala allo yogurt. Monta la panna rimasta ben fredda con la frusta elettrica e unisci lo zucchero a velo. Aggiungi il composto allo yogurt freddo, poco per volta, mescolando con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Suddividi il composto in 4 stampini a cupola, copri con la pellicola e lasciali in frigorifero per almeno 4 ore. **Pulisci i frutti rossi e taglia a pezzetti** le fragole, poi condiscili con poco succo di limone. Sforma le mousse sui piattini, aggiungi i frutti rossi e spolverizza con il crumble sbriciolato grossolanamente.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 15 min.





Sano e buono

Uno yogurt denso e cremoso e naturalmente ricco di proteine. Ideale per gli sportivi, esiste nelle varianti intero e magro (Vip+più, Latteria Vipiteno).

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

"Queste polpette vanno consumate subito finché sono ben calde; volendo puoi anche sostituire la ricotta con un altro tipo di formaggio."

8 piatti con le POLPETTE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **A. GATTI**
FOTO DI **F. ARIATTA**

Melanzana e ricotta fritte con sugo di pomodoro

Per 4 persone
2 melanzane - 250 g di ricotta di pecora - 100 g di pangrattato - 80 g di grana grattugiato - 2 uova - farina di mandorle - 500 g di passata di pomodoro - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di zucchero - olio di semi di arachidi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola lo spicchio d'aglio con un filo d'olio in una padella ampia, unisci la passata, i capperi e 1 cucchiaino di zucchero e cuoci a fiamma bassa per circa 20-25 minuti, finché la salsa si addensa. Infine, regola di sale e pepe.
Taglia le melanzane a cubetti e friggile in abbondante olio di semi, poi sgocciolale e salale. Versale in una ciotola e unisci il pangrattato, la ricotta, il grana e le uova. Aggiusta di sale, pepe e mescola bene fino a ottenere una consistenza ben omogenea.
Forma delle polpette e passale nella farina di mandorle, facendola aderire bene. Scalda abbondante olio di semi in una padella ampia e cuoci le polpette, poche per volta, per circa 10 minuti, finché saranno dorate. Scolale su carta assorbente, salale e suddividile nei piatti. Servile accompagnate dalla salsa di pomdoro.



Ricotta di montagna
Il segreto del suo gusto è nel latte di alta qualità, da mucche alimentate con mangimi geneticamente non modificati (Ricotta Latte Fieno bio da 200 g, Brimi).



Panini arabi con felafel e verdure

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

1 confezione di preparato per falafel da 4 persone - farina - 4 panini arabi - 2 pomodori - 1 cetriolo - 1 mozzarella da 250 g circa - succo di limone - lattuga - olio di semi di arachidi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Versa il preparato in una ciotola e reidratalo seguendo le istruzioni della confezione. Con le mani inumidite forma tante polpettine, passale nella farina e friggile in abbondante olio di semi ben caldo, poi scolale su fogli di carta assorbente da cucina.
Nel frattempo taglia a fettine i pomodori, eliminando i semi. Spunta e taglia a fettine sottili il cetriolo. Affetta la mozzarella e riducila a striscioline. Versa in un vasetto con tappo a vite 2 cucchiai di succo di limone, 2 d'olio e un pizzico di sale e pepe. Chiudi e scuoti con energia fino a ottenere una salsina ben emulsionata.
Riunisci tutte le verdure in una ciotola, condisci l'insalata con la salsa e mescola bene. Taglia a metà i panini formando due tasche, foderale con foglie di lattuga, farciscile con un po' di fettine di pomodoro e di cetriolo, aggiungi la mozzarella e le polpette e servi.

Manzo in crosta di pistacchi con squacquerone

Per 4 persone
400 g di carne macinata di manzo - 200 g di ricotta - 100 g di pangrattato - 2 uova - 80 g di grana grattugiato - granella di pistacchi - 1 spicchio d'aglio - 200 g di squacquerone - 50 g di panna acida - paprika piccante

Preparazione 20 min.
Cottura 10 min.

In una ciotola metti la carne macinata, unisci il pane grattugiato, la ricotta, il grana, uno spicchio d'aglio tritato e l'uovo, aggiusta di sale e pepe e mescola bene fino a ottenere una consistenza omogenea.
Con le mani forma delle polpette e passale nella granella di pistacchi e cuocile in una padella con un filo d'olio per una decina di minuti a fuoco medio in modo uniforme.
In una ciotola metti lo squacquerone, la panna acida, la paprika piccante, aggiusta di sale e frulla fino a ottenere una crema. Servi le polpette calde insieme alla salsa piccante fatta con lo squacquerone.

"La crema di squacquerone si può fare anche aggiungendo erba cipollina, oppure basilico, grana e pinoli."

Spaghetti con polpettine di vitellone e salsiccia

Preparazione 30 min.
Cottura 10 min.

Per 4 persone
320 g di spaghetti - 200 g di macinato di vitellone - 100 g di salsiccia - 1 uovo - 50 g di grana padano - 500 ml di salsa di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine - grana grattugiato - farina -basilico - noce moscata sale -pepe

Mescola in una terrina la polpa di vitellone con la salsiccia sbriciolata. Aggiungi l'uovo, il grana, 1/2 spicchio d'aglio tritato. Condisci consale, pepe e la noce moscata.
Forma delle polpettine grandi come noci e passale nella farina. Rosolale con un filo d'olio ben caldo per 3-4 minuti girandole di tanto in tanto, poi tienile in caldo. Intanto prepara il sugo: scalda 2 cucchiai d'olio insieme a 1 spicchio d'aglio tagliato a metà. Aggiungi la salsa di pomodoro, un pizzico di sale, mescola e cuoci per 5 minuti. Metti nel sugo le polpettine e fai cuocere per 3-4 minuti.
Nel frattempo, cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolali al dente e uniscili nella padella con il sugo. Mescola delicatamente per amalgamare bene e servi con il grana grattugiato a scagliette.

"Puoi sostituire gli spaghetti anche con pasta corta, ad esempio rigatoni, mezze penne, maccheroni."

lo sapevi che...

UNA ricetta americana?

La maggior parte di noi pensa che gli "spaghetti with meatballs" siano un esempio di piatti nati da invenzioni della cucina italo-americana, un po' come le "fettuccine Alfredo". Eppure questo piatto, immortalato nel cartone animato "Lilly e il Vagabondo", fa parte della tradizione di diverse regioni italiane. In particolare Abruzzo, Puglia e Sicilia hanno ricette casalinghe che abbinano pasta fresca alle polpette, di varie dimensioni e con diversi tipi di impasti. La versione americana è figlia delle migrazioni dei primi del '900: in queste ricette le polpette però diminuiscono di numero diventando più grandi.

LA RICOTTA forte pugliese

La ricotta forte, tipica specialità pugliese, è decisamente diversa dalla ricotta classica, a partire dal suo sapore deciso e pungente. Un sapore ottenuto da un processo produttivo semplice, basato sulla fermentazione del siero del latte che è stato precedentemente separato dalla parte liquida. Si ottiene così un formaggio cremoso e poco compatto, dalla consistenza spalmabile e dal colore giallo paglierino che ben si abbina con la pasta fresca come i cavatelli o le orecchiette.

Pollo, bacon, cicoria e cuore di ricotta forte

Per 4 persone
450 g di petto di pollo - 100 g di bacon 250 g di cicoria - olio di oliva - 30 ml di vino bianco - 1 spicchio d'aglio - 1 scalogno - 50 g di pane grattugiato - 40 g di parmigiano grattugiato - 1 uovo - 100 g di ricotta forte 50 g di ricotta - sale - pepe

Taglia a cubetti il pollo. Scalda in una padella un filo d'olio e rosola uno spicchio d'aglio, poi toglilo e unisci il pollo. Fai rosolare a fuoco medio, aggiusta di sale e pepe, sfuma con il vino bianco, alza la fiamma e fai evaporare, poi mettilo da parte. Lava e taglia grossolanamente la cicoria. Rosola in una padella uno scalogno finemente tritato, aggiungi la cicoria, sale e pepe e fai insaporire. **In una padella ben calda** cuoci il bacon fino a renderlo croccante e tritalo a pezzettini. In una ciotolina spezzetta la ricotta forte, aggiungi la ricotta, pepe e fai una crema mescolando. Metti il pollo in una ciotola con la cicoria, un po' di ricotta forte, un uovo, il pangrattato, il bacon, il parmigiano e mescola fino ad avere un impasto denso. **Crea delle polpette** mettendo al centro un po' di crema di ricotta, sigillale bene e cuocile in forno statico a 180° per 25 minuti.

Preparazione 25 min.
Cottura 30 min.



"Se vuoi delle polpette vegetariane puoi prepararle usando solo la cicoria, da insaporire saltandola in padella con olio e aglio."





Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

Orata, alga nori, scorza d'arancia e limone

Per 4 persone
450 g di filetti di orata puliti - 2 fogli di alga nori - olio extravergine di oliva - 30 ml di vino bianco - 2 spicchi d'aglio in camicia - 15 g di miele - 10 ml di salsa di soia - 50 g di pane grattugiato - 1 uovo - 1 limone - 1 arancia sale - pepe

Trita sottilmente i filetti di orata. Quindi in una pentola metti dell'olio d'oliva, fai rosolare l'aglio tritato finemente, aggiungi i filetti d'orata, fai andare a fuoco medio per 1 minuto quindi sfuma con il vino bianco e fai evaporare l'alcol a fiamma alta. **Taglia l'alga** nori a striscioline. In una ciotola metti l'orata, l'alga, un uovo, il pane grattugiato, una spruzzata e zeste d'arancia e limone, la salsa di soia e il miele. **Mescola bene** fino a ottenere un impasto abbastanza denso. Forma delle polpette abbastanza grandi come un'albicocca e cuocile in forno statico a 180° per 25 minuti.

Seitan con spezie tandoori

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

400 g di seitan - 150 g di grana grattugiato - 50 g di pangrattato 2 uova - 1 spicchio d'aglio - 100 g di farina - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cucchiaio di spezie tandoori - 250 ml di yogurt greco - olio di semi di arachidi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per la salsa, trita finemente mezzo spicchio d'aglio e uniscilo allo yogurt con 1 cucchiaio di succo di limone, 1 di olio extravergine, 1 pizzico di cumino, sale e pepe. Mescola bene e mettila in frigorifero.
Sminuzza molto finemente a coltello il seitan e mettilo in una ciotola. Unisci l'aglio rimasto, tritato con il prezzemolo, il grana, il pane grattugiato, le uova sbattute e regola di sale e pepe. Mescola bene tutto, quindi forma delle piccole polpette.
Versa in una ciotola la farina, sale, pepe, le spezie tandoori e mischia bene. Passa le polpette nel composto, scuotendole per eliminare l'eccesso, quindi friggile, poche per volta, in una padella capiente con abbondante olio di semi bollente. Scolale su carta assorbente da cucina, salale e servile ben calde accompagnate dalla salsina allo yogurt.



"Per poterlo utilizzare per le polpette il tofu deve essere sminuzzato con una forchetta o con il mixer per renderlo cremoso."

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Tofu alla curcuma, cetriolo e avocado

Per 4 persone
2 avocado - 2 cetrioli piccoli - 120 g di insalatina - 300 g di tofu - curcuma - semi di zucca - 3 cucchiai di farina di ceci - scaglie di mandorle - prezzemolo - 1/2 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Asciuga e strizza bene il tofu per eliminare quanta più acqua possibile. Frullalo nel mixer con la curcuma, la farina di ceci, sale e pepe, fino a ottenere un composto omogeneo. Se necessario, unisci un po' di farina.
Forma tante polpettine con le mani inumidite e passale nella farina di ceci. Cuocile in una padella con un filo d'olio per una decina di minuti a fuoco medio, in modo uniforme.
Nel frattempo, sbuccia e togli il nocciolo agli avocado poi tagliali a fette sottili; con una mandolina taglia sottilmente i cetrioli nel senso della lunghezza; lava e asciuga l'insalata. Metti tutto in ua ciotola, aggiungi le polpette, condisci con un filo d'olio, sale, pepe, semi di zucca e scaglie di mandorle spellate.

I PREGI nutrizionali DEL TOFU

Il tofu al naturale ha un sapore abbastanza neutro, caratterizzato da una leggera nota erbacea. Proprio il suo non-sapore lo rende un ingrediente molto versatile da usare in svariate preparazioni. Ne esistono però anche varianti aromatizzate, come il tofu alle olive, alla senape o alle erbe. Chiamato formaggio di soia, perché prodotto in maniera simile al formaggio, il tofu è però privo di colesterolo e contiene pochissimi grassi saturi.

secondo OPPURE finger food

Le polpette di tofu, variamente speziate e aromatizzate, sono perfette sia come finger food da aperitivo, sia come secondo accompagnato da verdure.

insalate di pollo

Un secondo subito pronto adatto ai primi caldi. Cucina la carne e poi divertiti a condirla seguendo i nostri suggerimenti oppure la tua fantasia

RICETTE DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**





una salsa alternativa

Se non ami l'aglio, quando prepari l'insalata di pollo, avocado e pomodorini gialli sostituiscilo con una salsa sfiziosa di yogurt e limone.

1

PREPARA LA BASE

Taglia a cubetti 450 g di sovracoscia di pollo disossata e privata della pelle. Scalda in una padella un filo d'olio extravergine e fai colorire uno spicchio d'aglio, eliminalo. Aggiungi i cubetti di pollo e falli rosolare a fuoco medio per 2-3 minuti, quindi regola sale e pepe. Quando saranno leggermente dorati, sfumali con 50 ml di Traminer aromatico, alza la fiamma e lascia evaporare.

2

COMPONI I PIATTI

Bietole, sedano e cetrioli

Scotta le bietole 1 minuto. Rosola 1 scalogno tritato, unisci le bietole, sala, pepa e fai insaporire. Versale in una ciotola con il pollo, il sedano tritato, i cetrioli a pezzetti e condisci con un'emulsione di olio evo, succo di limone e semi di sesamo tostati.


300 g di bietole


100 g di sedano


300 g di cetrioli


olio extravergine

Avocado e pomodorini gialli

Miscela 10 ml di aceto balsamico con 15 g di zucchero di canna e gli spicchi d'aglio, inforna 15 minuti a 180°, poi schiacciali. Mescola pollo, pomodori, polpa di avocado, salsa d'aglio, olio, sale e pepe. Servili avvolti nella piadina.


2 avocado


350 g di pomodorini gialli


4 spicchi d'aglio


4 piadine


olio extravergine

Fave, asparagi e miele piccante

Lessa le fave 5 minuti e pelale. Scotta gli asparagi 8 minuti nell'acqua delle fave e saltali in padella con 1 spicchio d'aglio. Mescola il miele, 10 ml di aceto di mele e il peperoncino tritato. Condisci il pollo, gli asparagi e le fave con olio, sale e miele piccante.


200 g di fave


300 g di asparagi bianchi


30 g di miele e 1 peperoncino


olio extravergine

3

CONSIGLIO ANTISPRECO

Se in frigorifero hai del pollo già cucinato, lessato oppure arrostito, usalo per arricchire l'insalata, basterà sfilacciarlo con le mani, aggiungerlo agli altri ingredienti e condire tutto come indicato nelle ricette, tenendo presente però che quello arrosto può essere un pochino più secco, e quindi vale la pena di abbondare con l'olio extravergine di oliva.

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**

capperi

Piccoli arbusti dal portamento ricadente, le piante di cappero crescono spontanee oppure sono coltivate in tutto il bacino del Mediterraneo. In cucina si usano soprattutto **i boccioli dei fiori**, ma si consumano anche i frutti veri e propri, chiamati **cucunci.** I primi sono piccoli e di forma tondeggiante, mentre i secondi sono più grossi, hanno forma affusolata e **presentano un lungo picciolo**. Il 90% della produzione nazionale di capperi proviene dalla Sicilia, in particolare **dalle isole Eolie e da Pantelleria** (i cui capperi sono tutelati rispettivamente dalla Dop e dalla Igp). Sotto sale, sott'olio o sottaceto, i capperi non dovrebbero mai mancare in dispensa: secondo gli esperti i migliori sono quelli sotto sale perché conservano meglio il sapore, che l'aceto tende ad appiattire. I capperi si sposano bene con mille ingredienti e sono ideali per aromatizzare insalate, primi piatti, pesci, carni, pizze, salse, pesti e tanto altro.

QUELLI DOP
I cucunci sono perfetti per antipasti e aperitivi: i più rinomati sono quelli coltivati sulle isole di Salina e di Lipari.

Sciacquali

Prima di usarli, passa i capperi sotto acqua corrente, in modo da eliminare il sale e poi mettili a bagno per circa 10 minuti.



conservarli SOTTO SALE

Per conservarli sotto sale taglia lo stelo dei capperi freschi, quindi lavali delicatamente, falli scolare, tamponali con un canovaccio e fai asciugare completamente. In un vasetto sterilizzato fai un primo strato di sale, uno di capperi di circa 1 cm, un altro di sale e procedi così fino a riempire il vasetto. I vasetti vanno tenuti in un luogo buio e fresco e si possono conservare fino a 2 anni.

PRENDI NOTA NON SI spreca niente

Non solo frutti e fiori: anche le foglie della pianta del cappero sono commestibili. Hanno un ottimo equilibrio tra sapidità e una piacevole nota acidula. In commercio, si trovano in vasetto sia sott'olio che sottaceto. Sono ottimi per condire piatti a base di pesce, carne, verdure cotte e crude, spezzettate nelle insalate.



Calamarata con tonno e menta

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 g di pasta calamarata - 200 g di tonno fresco - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 rametti di menta - 15-20 frutti del cappero (cucunci) olio extravergine di oliva - sale - pepe



Taglia il tonno a cubotti di circa 1 cm per lato, poi condiscili con poco olio extravergine, sale e pepe. Spadellali brevemente per 2-3 minuti in una padella caldissima e tienili da parte.



Prepara un pesto molto fluido frullando con il mixer a immersione i cucunci con la menta, il prezzemolo con 40 ml di olio extravergine di oliva, poi aggiusta di sale e di pepe.



Cuoci la pasta in acqua salata e scolala al dente. Trasferiscila nella padella con poca acqua di cottura e falla assorbire, aggiungi il pesto e il tonno, fai insaporire mescolando e servi.

la ricetta in più

Bruschetta al pesto con cetrioli

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura No

140 g di capperi sotto sale - 2 cetrioli - 200 g di mandorle spellate 1 mazzetto di basilico - 10 foglie di menta - 30 g di parmigiano - peperoncino in polvere - germogli a piacere - olio extravergine di oliva - pane integrale

Sciacqua i capperi e mettili a bagno in una ciotola con acqua tiepida per 15 minuti, cambiando 2-3 volte l'acqua. Scolali e sciacquali ancora. Asciuga i capperi e trasferiscili nel mixer, unisci le mandorle, il parmigiano, il basilico e la menta lavati e asciugati e 1 pizzico di peperoncino. Trita tutto versando l'olio a filo.
Lava bene i cetrioli, asciugali e privali delle estremità, e, utilizzando una mandolina, ricavane delle fettine lunghe e sottili. Disponile sul piano di lavoro e salale per eliminare l'acqua in eccesso.
Taglia il pane a fette, tostalo in forno o su una piastra. Spalma sul pane il pesto di capperi, aggiungi 2 fette di cetriolo, qualche germoglio e un filo d'olio e servi.



“TAFFIĂRE”

[*v. tr. – All'ombra delle due torri qualifica l'atto degli abitanti nel soddisfare il proprio ardore gastronomico con un luculliano piatto di mortadella.*]





mortadella BOLOGNA



GODERSI LA VITA, DAL 1661.

mortadellabologna.com | Facebook - Instagram @MortadellaBologna

Credits: FGMC srl - fgmc.it

CLASSICO ma non troppo



NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Paillard di pollo con riduzione di ciliegie

Le ciliegie sono da sempre il mio frutto preferito, la solenne attesa del loro arrivo sui banchi della frutta è per me fonte di inestimabile piacere. Ogni volta tra dolce e salato mi diletto nelle più fantasiose preparazioni e la ricetta di oggi non sarà da meno. Ecco la mia paillard di pollo con una riduzione a base di ciliegia che sa proprio il fatto suo.

Inizia dalla marinatura. In una ciotola metti 1 cucchiaino di **sale**, 1/2 **spicchio d'aglio** tritato finemente, 50 g di **succo di limone**, 50 g di **olio extravergine**, 1 cucchiaio di **senape,** emulsionali e cospargi 2 **petti di pollo** interi massaggiandoli affinché le carni si insaporiscano. Copri e lascia riposare in un luogo fresco, per un'oretta. Per la riduzione di **ciliegie**: snocciolane 500 g prima di tuffarle in una pentola. Aggiungi 1/2 **cipolla rossa** affettata sottile e unisci 100 g di **zucchero**, 50 g di **aceto di vino bianco**, 1/2 **peperoncino** sminuzzato, un pizzico di sale e mescola bene il tutto. Accendi il fornello e cuoci a fiamma medio alta per circa 20 minuti. Fai intiepidire. Recupera i petti di pollo e cuocili sulla piastra ben calda per qualche minuto prima da un lato e poi dall'altro, quando li giri coprili con l'alluminio: in questo modo la carne cuocerà anche al cuore. Affetta e servi con la riduzione spalmata sulle fettine e qualche **rametto di timo** sfogliato.

"Quando cucini alla griglia, ricorda sempre di non girare più di una volta la carne che si staccherà automaticamente quando sarà cotta e non usare le forchette per girare ma pinze o mestoli di legno. A proposito, se hai il bbq, approfitta per cucinare questa ricetta!"

Senape o yogurt
La senape non si sentirà molto, parola di scout, ma se proprio non ti piace, puoi sostituirla con dello yogurt greco.

e in più...

menu della domenica
44 PIATTI TRICOLORE

tradizione ai fornelli
52 6 VERDURE RIPIENE

freschezza al banco
58 TOMINO DI CAPRA

provato per voi
60 BARBECUE

piaceri in bottiglia
62 MILLESIMATO DRY COL VETORAZ

piatti TRICOLORI

Bianco come l'antipasto con mousse di quartirolo e chips di daikon, verde per i tagliolini che uniscono tante fresche verdure primaverili nella pasta e nel condimento e rosso come la crostata che è un trionfo di fragole e frutti di bosco

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANGELO LEONARDO**



organizza IL TUO tempo

2 ore prima

Prepara la pasta fresca all'uovo a base di prezzemolo e cipollotti. Considera il tempo necessario per impastare, quello per far riposare la pasta e poi per tirare la sfoglia e passarla nella trafila per i tagliolini.

1 ora prima

La frolla si prepara molto velocemente ma va lasciata riposare in frigorifero circa un'ora. Puoi preparla anche il giorno prima e lasciarla in frigo.

20 min. prima

Pulisci gli asparagi eliminando le parti dure, quindi falli cuocere brevemente in acqua insieme ai piselli prima di saltarli in padella con l'olio e poi frullarli per preparare la cremina, che servirà da condimento per i tagliolini verdi insieme alle verdure lasciate intere.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Tagliolini verdi con asparagi e piselli

La coppia perfetta
La primavera è la stagione giusta per un trionfo di ricette verdi. Secondo la filosofia del food pairing, in genere si abbina bene ciò che cresce insieme nell'orto. Le ricette che uniscono asparagi e piselli ne sono la prova!

Mousse al quartirolo e chips di daikon

Un formaggio Dop
Il nome di questo formaggio lombardo deriva dall'essere fatto con il latte delle mucche nutrite con fieno quartirolo, che si ottiene dal quarto taglio dei prati, quello di fine estate, al termine della transumanza.

Crostata con crema ai frutti di bosco

Consigli e piccoli trucchi
Puoi preparare la base di frolla in anticipo e poi farcirla solo poco prima di servirla. In questo modo resterà croccante e fragrante più a lungo. Il segreto per un risultato perfetto è decorare con frutti di bosco ben asciutti. Quindi lavali prima con un panno umido e asciugali immediatamente.

PIATTI FRESCHI PER l'estate

Con il quartirolo puoi preparare moltissimi piatti; ad esempio una pasta fredda condita con datterini, basilico, zucchine e formaggio a dadini, ideale per i caldi mesi estivi . Perfetto anche in insalata insieme a pomodori, cetrioli, olive, acciughine.


1


2


3

Le sfiziose chips di daikon fritte

Spezie per aromatizzarle
Le chips di daikon, o ravanello cinese, si possono preparare fritte o al forno. Ottime per un antipasto sfizioso o da servire come contorno. Si possono anche impanare nella farina di riso o mais e aromatizzare con curcuma o altre spezie.

Mousse al quartirolo

Per 4 persone

250 g di formaggio quartirolo - 100 g di panna fresca - 16 fette di pan brioche - 30 g di olio extravergine d'oliva- olio di semi per friggere - 1 daikon medio - timo - sale - pepe

1 In una ciotola lavora il quartirolo con una forchetta in modo da sgranarlo bene (la consistenza del quartirolo è molto simile a quella della feta) aggiungendo la panna, un pizzico di sale, il pepe e l'olio. Lavoralo fino a ottenere una mousse un po' rustica, amalgamata ma non troppo liscia.

2 Prepara le chips di daikon: sbuccia la radice con un pelapatate, poi, con l'aiuto di una piccola mandolina oppure con un coltello dalla lama sottile molto affilata, ricava delle rondelle di uno spessore massimo di un paio di millimetri.

3 Friggile velocemente nell'olio di semi a 180° (basteranno pochi secondi fino a quando la chips sarà ben dorata). Ritaglia dei dischi o dei rettangoli a seconda della forma che preferisci dal pan brioche, quindi tostalo in una padella ben calda o nel tostapane. Distribuisci la mousse sul pane tostato e decora con le chips di daikon, del timo, una macinata di pepe e un filo d'olio.

Preparazione 20 min.

Cottura 05 min.



Tagliolini con asparagi e piselli

Per 4 persone

Per la pasta: 300 g di farina - 3 uova - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 cipollotto - 20 foglie di basilico - Per il sugo: 1 mazzo di asparagi - 150 g di piselli - pistacchi - olio extravergine di oliva - sale - pepe



40 min. Preparazione + riposo

Cottura 10 min.

1 Recupera le foglie e i gambi più teneri del prezzemolo eliminando quelli più grossi, sfoglia il basilico e taglia a julienne la parte verde del cipollotto, sbollenta tutto insieme per pochi secondi in acqua bollente salata e poi raffredda velocemente in acqua e ghiaccio per mantenere brillante il colore; frulla tutto con il mixer a immersione in modo da ottenere una base verde per l'impasto. Prepara la pasta formando una fontana di farina sulla spianatoia, aggiungi le uova sbattute e la base verde.
2 Lavora vigorosamente almeno 15-20 minuti fino a ottenere un impasto liscio e ben colorato. Lascia riposare sotto un canovaccio per almeno 30 minuti, quindi stendi la pasta con il matterello e poi passala nella sfogliatrice utilizzando la trafila per i tagliolini.
3 Pulisci gli asparagi eliminando la parte bassa legnosa. Cuocili per 4 minuti in acqua salata, tagliali per il lungo e ripassali in padella con un filo d'olio per insaporirli, aggiusta di sale e pepe. Fai lo stesso con i piselli. Frulla una parte di piselli e asparagi per ottenere una crema. Cuoci i tagliolini per 2-3 minuti, condiscili con la crema e le verdure saltate e, a piacere, pistacchi tritati.

Ogni regione ha la sua tradizione

Le erbe più usate
Per ottenere una pasta fresca di colore verde la verdura più utilizzata sono gli spinaci. In Liguria invece per fare i "taggiaen verdi" si usa mettere nell'impasto la borragine, così come nei pansotti, i tradizionali ravioli di magro.


1


2


3



Ortaggio detox
Punte di asparagi tenere e delicate coltivate in Puglia. Pronte in pochi minuti, arricchiscono i piatti di gusto e salute (Punte di asparagi da 450 g, Orogel, € 4,20).

Crostata con crema ai frutti di bosco

Per 4 persone

Per la frolla: 125 g di burro - 100 g di zucchero - 250 g di farina 1 uovo - mezza bustina di vanillina - Per la crema: 500 g di latte - 5 tuorli - 140 g di zucchero - 60 g di amido di mais - 2 vaschette di frutti di bosco - 1 vaschetta di fragole - 50 g di confettura di frutti di bosco - foglie di menta

1 Prepara la frolla lavorando il burro morbido con lo zucchero (puoi farlo in una planetaria utilizzando la foglia o il gancio o semplicemente a mano); quindi aggiungi i tuorli continuando a lavorare finché saranno ben incorporati, alle fine aggiungi farina e vanillina setacciate. Lavora l'impasto fino a ottenere una massa omogenea ma non prolungare troppo il tempo di lavorazione altrimenti il burro potrebbe scaldarsi troppo. Lascia riposare in frigorifero per circa 1 ora.

2 Prepara la crema pasticcera: metti a bollire il latte, sbatti i tuorli con lo zucchero, aggiungi la farina e quando il latte sfiora il bollore stempera tutto e riporta sul fuoco mescolando per qualche minuto fino a quando la crema comincerà ad addensarsi. Lascia intiepidire e aggiungi metà dei frutti di bosco frullati e la confettura.

3 Fodera uno stampo da crostata di 20 cm di diametro con carta da forno e poi con la frolla tirata a uno spessore di 2-3 mm. Distribuisci uno strato di crema ai frutti di bosco dello spessore di 1 cm e cuoci in forno preriscaldato a 175° per 35 minuti. Lascia raffreddare e completa la crostata con le fragole, i frutti di bosco e qualche fogliolina di menta.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 45 min.

Perché si fa la cottura in bianco

Una frolla ben cotta
La cottura in bianco, o alla cieca, si usa per le crostate dove la farcitura non ha bisogno di essere cotta. Questa tecnica consiste nel cuocere la base di frolla sistemando sulla superficie delle carta da forno e dei pesi (legumi secchi, riso o sferette in ceramica) per evitare che l'impasto burroso si gonfi durante la cottura.

LASCIA RIPOSARE la pasta frolla

Se hai tempo prepara la frolla il giorno prima. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascialo in frigorifero almeno 12 ore. La frolla risulterà più resistente e non rischierà di rompersi in cottura, quando il ripieno tenderà a gonfiarsi.


1


2


3

Felsineo veg

GOOD & GREEN

GUSTO E VERSATILITÀ, TUTTO VEGETALE

FUSILLI CON AFFETTATO VEGETALE AL GUSTO DI SALMONE E POMODORINI

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 4 persone:
140g affettato vegetale GOOD&GREEN
360g fusilli
200g di pomodorini, 1 cipollotto, 1 spicchio d'aglio, olio d'oliva, sale, pepe, basilico

Rosolare uno spicchio d'aglio, il cipollotto tritato, i pomodorini tagliati a fette, aggiungere l'affettato vegetale tagliato a listelli e infine il sale e pepe a piacere.
Unire la pasta cotta al dente al condimento e mantecare per qualche minuto.
Impiattare, aggiungendo qualche foglia di basilico.



Gli affettati vegetali **GOOD&GREEN**, nelle linee Biologico e Gourmet, sono realizzati con il Mopur®, una ricetta che prevede l'uso di Lievito Madre e farine biologiche. in un processo produttivo naturale con cottura ad acqua calda che preservano le proprietà nutritive.

RICCHI DI PROTEINE, POVERI DI GRASSI, IDEALI AL NATURALE E PERFETTI PER SCATENARE LA TUA FANTASIA IN CUCINA





WWW.FELSINEOVEG.COM - SHOP.FELSINEOVEG.COM



Il benessere
è una scelta consapevole

Amo Essere Bio di Eurospin
ti accompagna
in tutte le occasioni
della giornata

Oggi le scelte alimentari nascono per motivazioni diverse, anche di tipo etico o salutistico. Chi sceglie l'alimentazione biologica per esempio ha una doppia ispirazione. Ha la garanzia di consumare cibi genuini, non OGM, e di contribuire alla salvaguardia delle risorse naturali perché l'agricoltura biologica esclude sostanze chimiche di sintesi in tutte le fasi di coltivazione e lavorazione delle materie prime. Amo Essere Biologico è la linea dedicata a tutti i consumatori responsabili. Per ogni scelta alimentare, scopri anche le linee Amo Essere Senza Glutine e Amo Essere Senza Lattosio.





Buon giorno fin dal mattino

Scegliere una buona colazione è un modo per rispettare i nostri ritmi naturali. Dopo il digiuno notturno, l'organismo si ricarica per la nuova giornata. Nella linea Amo Essere Biologico trovi il latte bio, ma anche la bevanda a base di riso, digeribile e gustosa.
Una coccola speciale? Le gallette ai 5 cereali con la nostra preparazione di fragole, con il 60% di frutta e zucchero d'uva da coltivazione biologica.

Generazioni unite dal gusto

Il momento dei pasti è anche un'occasione di dialogo, è un modo per prenderci cura di chi amiamo e scoprire insieme qualcosa di nuovo. A volte sono i genitori a scegliere un'alimentazione bio, con il desiderio di offrire ai figli prodotti ottenuti con metodi biologici e di insegnare il rispetto per la natura. A volte sono i figli a contagiare i genitori con un'idea innovativa come l'alimentazione bio. Oggi è decisamente semplice, grazie al vasto assortimento Amo Essere Biologico di Eurospin.





A pranzo o a cena, il piacere di un primo

Per gli amanti della tradizione, tutti i tipi di pasta da grano bio oppure il riso, per una fresca insalata primaverile. Per introdurre più fibre nel tuo menu, puoi scegliere la pasta di semola integrale, una vera sorpresa.

Gli indispensabili di alta qualità

Pensa a quante ricette puoi creare quando in casa hai uova, passata di pomodoro e olio evo. I cibi più semplici sono anche i più gustosi quando sono di alta qualità come le proposte di Amo Essere Biologico.





Gli sfizi che svoltano la pausa

Durante la giornata il break è un momento fondamentale, meglio sceglierlo di grande soddisfazione, magari con gusti nuovi e sfiziosi come il Nettare di melagrana 60% o la Bevanda Lime e zenzero bio. Ampia scelta anche per i bambini, che ameranno il Succo e polpa di pera bio. E quando decidi di concederti qualcosa di speciale, che sia biologico, come il Cioccolato fondente Amo Essere Biologico.



Scopri Amo Essere Bio su **eurospin.it**

Preparazione
25 min.

Cottura
20 min.

"Non troppo grandi, non troppo scuri, i funghi champignon hanno il pregio di essere coltivati e quindi sempre disponibili".

6 verdure RIPIENE

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **ANGELO LEONARDO**

Champignon con mortadella e provola

Per 4 persone
8 champignon grandi - 250 g di zucchine - 80 g di grana grattugiato - 1 fetta da 100 g di mortadella - 100 g di provola dolce - pangrattato - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di timo - origano secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i funghi strofinandoli con carta da cucina. Dividi i cappelli dai gambi, trita questi ultimi, condiscili con aglio e prezzemolo tritati, olio, sale, pepe e tieni da parte. **Taglia le zucchine a cubetti** e saltale velocemente in padella con un filo d'olio. Riduci a cubetti la mortadella, la provola e versa tutto in una ciotola con i gambi dei funghi, il timo, l'origano e 30 g di pangrattato. Regola di sale e pepe e amalgama bene. Farcisci i cappelli dei funghi con il composto premi delicatamente e spolverizza con il formaggio grattugiato e il pangrattato. **Disponi i funghi farciti** in una teglia, tenendoli leggermente distanziati fra loro. irrorali con un filo d'olio e cuoci in forno già caldo a 180° per 10 minuti. Accendi il grill e falli gratinare per 3-4 minuti. Servili caldi.

Friggitelli verdi con scamorza

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 20 minuti

12 friggitelli (peperoncini verdi) 250 g di scamorza - 50 g di pancetta a dadini - 5 cucchiai di pangrattato - 1 spicchio d'aglio erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia i friggitelli a metà, nel senso della lunghezza, in modo da ottenere 24 barchette ed elimina i semi. Taglia a cubetti la pancetta e la provola e tagliuzza con le forbici i fili di erba cipollina. **Fai saltare la pancetta** in un padellino antiaderente per 4-5 minuti, finché sarà croccante. Unisci il pangrattato, l'erba cipollina e un pizzico di sale e pepe e cuoci per 1 minuto, mescolando fino a ottenere un composto ben amalgamato. **Adagia in una teglia** foderata con carta forno i mezzi friggitelli, riempili prima con i cubetti di formaggio, poi con il composto di pangrattato. Irrora con un filo d'olio e cuocili in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Accendi il grill e falli gratinare per 3-4 minuti. Servi con salsa di yogurt.



Solo carne italiana
Mortadella fatta con carne di filiera 100% italiana, senza coloranti, zucchero, derivati del latte, glutine, polifosfati e glutammato (La Sciccosa Felsineo da € 2,29 per 100 g).





Peperoni farciti con riso e verdure

Per 4 persone
2 peperoni rossi -1 peperone giallo - 150 g di zucchine - 100 g di piselli - 1 cipollotto fresco - 200 g di riso Carnaroli - 50 g di olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia i peperoni rossi a metà nel senso della lunghezza, elimina semi e coste interne. Scottali 4-5 minuti in acqua bollente salata, in modo che restino sodi e croccanti.
Per il ripieno, taglia il peperone giallo a quadratini, le zucchine a mezze rondelle e affetta il cipollotto con un taglio obliquo. Trasferisci tutto in un tegame con acqua bollente salata e cuoci per 3 minuti.
Lessa il riso e lascialo raffreddare. Salta le verdure in una padella con un filo di olio e regola sale e pepe. In una ciotola capiente unisci il riso, le verdure e mescola per amalgamare. Usa il composto per farcire i mezzi peperoni e servili a temperatura ambiente.

Preparazione 20 min.
Cottura 25 min.

"In alternativa puoi farcire i peperoni con riso, piselli e dadini di prosciutto cotto e provola".

Preparazione 20 min.
Cottura 50 min.

"La melanzana ovale nera è una varietà diffusa. Ottima ripiena si presta a tante ricette: la pasta alla Norma, la parmigiana e anche conservata sott'olio".

Melanzane con bulgur allo zafferano e feta

Per 4 persone
800 g di melanzane ovali nere - 150 g di bulgur - 200 g di feta - 2 cipolle rosse - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 bustina di zafferano - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Cuoci le melanzane in acqua bollente salata per 10-12 minuti. Intanto, porta a ebollizione 300 ml di acqua salata con lo zafferano, tuffa il bulgur e cuoci per circa 5 minuti. Quando le melanzane sono pronte scolale e aprile a libro, poi ricava la polpa e tagliala a cubetti.
In un tegame a parte con un filo d'olio fai appassire una cipolla tritata, aggiungi la polpa di melanzana, metà del prezzemolo e fai insaporire per 5 minuti. Spegni, unisci il bulgur scolato, la feta a pezzetti e mescola bene.
Usa il composto di bulgur e feta per riempire le melanzane, adagiale in una teglia coperta con carta forno e cuoci in forno per 20 minuti. Sforna, lascia intiepidire e termina con la cipolla rimasta a rondelle, il prezzemolo tritato, un filo d'olio e pepe.



consigli utili

svuotale e SCOLALE

Per una cottura perfetta quando svuoti le verdure dalla polpa interna - che non va mai buttata - lascia un bordo di circa 2 cm poi sala leggermente la cavità e lascia scolare per almeno 10 minuti, quindi farciscile con il ripieno, a cui avrai aggiunto la polpa tritata o tagliata a pezzetti.

senza fretta

In linea generale è meglio non servire le verdure ripiene appena tolte dal forno, ma aspettare almeno 10 minuti, in modo che la preparazione abbia il tempo di assestarsi.

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 1 min.

“Le bacche di pepe rosa conservate in acqua e sale sono una risorsa preziosa in cucina, perché danno più sapore e colore ai piatti”.

TAGLIALO a metà e snocciolalo

Dividere un avocado a metà è un'operazione resa complicata dalla sua scorza resistente e dal nocciolo centrale grande. Il trucco è tagliarlo a metà nel senso della lunghezza facendo attenzione al nocciolo, quindi affonda la lama fino a toccarlo e poi giraci attorno, infine separa le due metà facendole ruotare con le mani. A questo punto non ti resta che eliminare il nocciolo, infilando un cucchiaio tra il nocciolo e la polpa per fare leva e scalzarlo.

Avocado con gamberi marinati e pepe rosa

Per 4 persone
4 avocado maturi - 500 g di gamberi - 1 limone - pepe rosa in salamoia - granella di mandorle - menta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i gamberi staccando le teste e i carapaci, quindi incidili sul dorso ed elimina il filetto nero con l'aiuto di uno stecchino. **Emulsiona il succo del limone** con sale e pepe rosa in un recipiente, immergi i gamberi e lasciali marinare per almeno 30 minuti; se preferisci puoi scottare i gamberi 1 minuto in acqua bollente salata prima di marinarli. **Taglia a metà gli avocado**, elimina i noccioli e ricava la polpa a palline, prelevandola con con uno scavino. Disponi i gamberi e le palline all'interno dei mezzi avocado e completa con fogliolíne di menta, granella di mandorle, pepe rosa, pepe nero e un filo d'olio.

Lattuga con insalata di polpo

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 90 minuti

1,2 kg di polpo decongelato - 1 cespo di lattuga romana - 2 foglie d'alloro - 50 g di olive taggiasche denocciolate - 250 g di pomodorini multicolori - prezzemolo tritato 2 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava il polpo con cura eliminando eventuali residui di sabbia all'interno delle ventose. Lessalo in acqua bollente non salata a fiamma moderata per almeno 90 minuti. Poi lascialo raffreddare nella sua acqua di cottura in modo che abbia il tempo di ammorbidirsi. **Elimina la pelle e le ventose** senza sciacquarlo e taglialo a rondelle. Trasferiscilo in una insalatiera e condisci con sale, pepe, olio extravergine e prezzemolo. Unisci le olive e i pomodorini lavati e tagliati a spicchi regolari. **Recupera quattro foglie** grandi di lattuga, lavale con cura e poi adagia all'interno di ognuna parte dell'insalata di polpo, infine chiudi formando un cono.



bavaresi dolci e salate

Consistenze cremose che si sciolgono in bocca, in un tripudio di morbidezza e sensualità. Le preparazioni al cucchiaio più golose della stagione sono una rinfrescante leccornia tutta da assaporare, dall'antipasto al dessert

RICETTE DI **MADALINA POMETESCU** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



1



2









Per 4-6 persone

1 Salate ai due peperoni

Versa 100 ml di **panna fresca** e 400 ml di **latte fresco** in un pentolino con la scorza di mezzo **limone bio**, prelevata con il pelapatate, e porta al limite dell'ebollizione. Intanto, monta 125 g di **tuorli** (circa 5-6) con 70 g di **zucchero semolato** in un altro pentolino. Incorpora 50 g di **amido di riso**, poi diluisci con il latte intiepidito e privato delle scorze. Rimetti sul fuoco e fai addensare a fiamma bassa, quindi versa la crema in una ciotola, copri con una pellicola a contatto e lasciala raffreddare. Metti a bagno 10 g di **gelatina in fogli** in acqua fredda per 10 minuti, strizzala e falla sciogliere con 20 ml di panna calda, poi incorporala a 250 g di crema pasticcera, insieme a 1 **peperone verde** frullato. Monta 250 ml di panna e unisci anche questa al composto, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Regola di sale e pepe, poi suddividi il composto in 4 anelli da bavarese di circa 6 cm di diametro, rivestiti di acetato, copri con pellicola e mettili in freezer a rassodare per almeno 1 ora. Ripeti le operazioni con 1 **peperone giallo**, usando la crema pasticcera rimasta, e versa la bavarese gialla su quella verde rassodata. Copri e metti di nuovo in freezer. Estrai le bavaresi dal congelatore almeno 30 minuti prima di servirle e decorale con fettine di peperoni bicolori.

2 Al frutto della passione con mango e fragole

Prepara la **crema pasticcera** come nella ricetta 1, senza utilizzare la scorza di limone ma con 1 baccello di **vaniglia**, inciso nel senso della lunghezza. Intanto, sbriciola 200 g di **biscotti secchi** al mixer, lavorali con 80 g di **burro** fuso e un pizzico di **sale** e stendi l'impasto all'interno di uno stampo a cerniera da 16 cm di diametro, foderato con una pellicola e trasferiscilo in freezer. Metti intanto a bagno 10 g di **gelatina** per 10 minuti, strizzala leggermente, poi scioglila con 20 ml di **panna** calda. Uniscila a 500 g di crema pasticcera, insieme con la polpa di 4 **frutti della passione** setacciata e la scorza grattugiata di 1 **lime**. Aggiungi 500 ml di panna fresca montata, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto e versa il composto sulla base di biscotti. Metti in freezer e fai riposare per almeno 6 ore. Estrai la bavarese almeno mezz'ora prima di servirla, trasferiscila su un piatto da portata, decorala con fettine di **mango**, lime e **fragole** e tagliala a fettine.

3 Ai pomodorini confit e basilico

Dividi a metà 250 g di **pomodorini** e disponili dalla parte del taglio sulla placca, unta con abbondante **olio extravergine di oliva**, aggiungi 1 **costa di sedano** a pezzetti e la scorza di 1 **arancia bio**, **sale** e **pepe** e cuoci in forno già caldo a 160° per circa 30 minuti, poi fai raffreddare. Metti a bagno 15 g di **gelatina** in acqua fredda per 10 minuti. Porta al limite dell'ebollizione 50 ml di panna fresca con 30 g di foglie di basilico, poi frullala. Unisci la gelatina strizzata e falla sciogliere, poi regola di sale e pepe. Incorpora 250 ml di **panna fresca** montata, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Suddividi il composto in 4 anelli da bavarese di circa 6-7 cm di diametro. Copri e metti in freezer per almeno 1 ora. Intanto, metti a bagno 15 g di gelatina in acqua fredda, strizzala leggermente e falla sciogliere con 30 ml di panna calda, poi incorpora i pomodorini frullati. Monta 250 ml di panna e aggiungila al composto, mescolando delicatamente. Regola di sale e pepe, versa la bavarese di pomodori su quella di basilico e metti in freezer. Togli le bavaresi dal freezer almeno mezz'ora prima di portarle in tavola, sfila gli anelli e trasferiscile nei piatti. Servi con foglie di basilico.

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

tomino DI capra

Il formaggio di capra contiene meno grassi ed è più digeribile di quello vaccino, ma non è detto che sia meno calorico: l'apporto calorico infatti dipende dal grado di stagionatura, quello fresco contiene più umidità e quindi è più lggero. In particolare, **100 grammi di tomino fresco apportano 230-250 calorie**. Naturalmente il tomino non è solo di capra, il termine tomino indica un formaggio piccolo, diciamo monoporzione, di origine piemontese, che si può produrre con il latte vaccino, ovino, caprino oppure con mix di questi. Restando a quello di capra, **il prodotto fresco si presenta privo di crosta, di colore bianco latte, con la pasta cremosa**; quello stagionato invece ha una crosta bianca che vira al giallo-rossiccio, ricordo della paglia sulla quale viene lasciato maturare per un tempo variabile da 2 a 4 settimane.

CONTROLLA L'APPETITO
Rispetto a quello vaccino il latte di capra contiene più ferro e calcio, per questo anche il formaggio che se ne ricava ha un alto potere saziante.



Quanto costa
Il prezzo medio del tomino di capra si aggira intorno ai 15-30 euro al kg.



RICETTE cremose

Il tomino di capra puoi servirlo accompagnato con miele, mostarda e pane nero. Oppure usarlo nelle ricette: insalate, torte salate con verdure, pomodori ripieni o involtini. Quello stagionato è ottimo avvolto nel prosciutto oppure nello speck, passato velocemente sopra una griglia bollente per farlo sciogliere appena, da accompagnare con verdure fresche di stagione saltate in padella.

GLI ALTRI formaggi DI CAPRA

Oltre al tomino dalla lavorazione del latte di capra si ricavano ricotta, robiola, crescenza e alcuni erborinati, d'aspetto molto simile a quello del gorgonzola, ma dal sapore più intenso. Infine è possibile anche trovare yogurt di capra magro ad alta digeribilità.



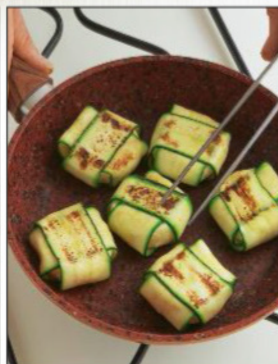
Fagottini di zucchine

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

**16 tomini di capra piccoli - 2 zucchine piccole - 8 fiori di zucchina
olio extravergine di oliva - sale - pepe**







Scegli zucchine non troppo grandi altrimenti saranno piene di semi e troppo larghe per ricoprire i tomini. Lavale e spuntale poi, con una mandolina, ricava delle fette molto sottili nel senso della lunghezza, per arrotolarle in modo facile senza romperle.

Avvolgi i tomini con le fette di zucchine, incrociandole per coprire tutti i lati; se serve, fissa i fagottini di zucchine con uno stecchino, eliminandolo dopo averle scottate. Condisci con sale e pepe. Pulisci i fiori di zucca, aprili e tieni da parte.

Scalda una padella antiaderente con un filo di olio e scotta i fagottini. Inizia la cottura a fiamma viva in modo da formare la crosta e poi abbassa il fuoco per sciogliere i tomini all'interno. Servi i fagottini ben caldi con i fiori di zucchina come decorazione.

la ricetta in più

in crosta di sfoglia con le pere

Per 4 persone
Preparazione 5 minuti
Cottura 25 minuti
2 tomini di capra medi - 1 confezione di pasta foglia rettangolare - miele di castagno - 2 pere - 1 uovo - mezzo limone il succo - noce moscata

Stendi la pasta sfoglia sul piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione e dividila in 4 quadrotti della stessa misura. **Sbuccia le pere**, elimina il torsolo e suddividile in fettine sottili. Poi irrorale con il succo di limone per non farle annerire. Trasferisci la carta forno con i quadrati di sfoglia sulla placca e disponi su ciascuno 2-3 fettine di pera, poi spolverizza con un pizzico di noce moscata . Sbatti l'uovo e usalo per spennellare i bordi delle sfoglie. **Dividi i tomini a metà** in senso orizzontale per ricavare 4 dischi e adagiali sopra le fettine di pera. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti, fino a completa doratura. Togli dal forno e irrora con un filo di miele.



DI **MADDALENA PIACENTINO**

barbecue



1

BBQ per tutti

Cosa sarebbe l'estate senza un party all'aperto, meglio se accompagnato dal profumo di una bella grigliata? Oggi si può scegliere tra tanti differenti modelli di barbecue, per quanto riguarda sia l'accensione che l'alimentazione.

2

Per grigliare anche sul balcone

A gas, a carbonella, ma anche elettrici e portatili per grigliare sul balcone o addirittura in casa: i nuovi modelli di barbecue, leggeri, senza fumo e alimentati a batteria, si possono portare ovunque e soddisfano le esigenze di tutti.

3

Autonomi ed efficienti

Non solo per grigliare: i modelli più nuovi di barbecue hanno numerose funzioni di cottura. Sono anche grill, bistecchiere, pietre ollari. Inoltre hanno app che spiegano come cucinare e regolano automaticamente i tempi di cottura in base a peso e quantità degli ingredienti.

tante funzionalità

Scegli la cottura

Dotato di un design 3-in-1 per grigliare, affumicare e arrostire con un unico kettle, questo top di gamma da 57 cm offre tante funzionalità: ad esempio il pratico coperchio incernierato, il sistema con diffusore per la cottura "low and slow" e la staffa iGrill Ready per tenere l'iGrill sempre a portata di mano (Master-Touch GBS Premium E-5770, **Weber**, € 399).

Spiedini con carne e peperoni

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

200 g di pollo - 200 g di manzo- 200 g di salsiccia - 2 fette di bacon - 1 peperone rosso - 1 peperone giallo - Per marinare: 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva - 1 rametto di rosmarino - 8 foglie di salvia 2 cucchiai di salsa di soia - 1/2 bicchiere di birra - sale - pepe

Taglia la carne a cubetti di circa 3 cm in modo da ottenere 16 pezzi di pollo e 16 pezzi di manzo. Ripeti l'operazione con la salsiccia per avere 16 cubetti di salsiccia. Taglia il bacon in 32 quadratini. Lava i peperoni, privali del picciolі e dei semi e tagliali in 32 quadratini.
Prepara la marinatura in una ciotola emulsionando l'olio con la salsa di soia e la birra, aggiungi le erbe aromatiche tritate, il sale e il pepe. Infila la carne sugli spiedini intervallando un pezzo di pollo, un pezzo di bacon, un peperone, un pezzo di manzo, un pezzo di bacon e un peperone, per due volte per ogni spiedino.
Appoggia gli spiedini su un piatto da portata e irrorali con la marinatura, poi mettili in frigorifero per circa 30-60 minuti.
Cuoci gli spiedini sulla griglia, per circa 20 minuti, girandoli spesso da ogni lato e irrorandoli di tanto in tanto con la marinatura.
Volendo puoi servirli con salsa barbecue o salsa ketchup.



GRIGLIATE FUORI e dentro casa



INTELLIGENTE

Pensato per gruppi numerosi serve fino a 8 ospiti e si avvale di funzioni innovative. Ad esempio il display intuitivo, che guida l'utente passo dopo passo. Regola automaticamente il tempo di cottura in base allo spessore e alla quantità degli ingredienti. Ha 16 programmi preimpostati (OptiGrill Elite XL, **Rowenta**, € 349,99)



PORTATILE

Questo barbecue da tavolo occupa poco spazio, basta un piccolo terrazzino! Funziona con normale carbonella, lo accendi utilizzando gel combustibile e lo puoi alimentare senza interrompere la cottura. Ha una turboventola che lo rende ad alta efficienza e pronto all'uso in soli 5 minuti (Party time, **Tescoma,** € 199).



TRE TIPI DI COTTURA

Bistecchiera - grill e barbecue con termosonda integrata, 3 funzioni di cottura e un'app dedicata che ti suggerisce come cucinare ogni pietanza. Con potenza di 2200 W e display digitale, si caratterizza per l'ampia superficie di cottura (Contact grill CGH1112DP, **De Longhi,** € 269,99).



UNA CUCINA ALL'APERTO

Focolare con braciere laterale, facilita le operazioni di cottura e di caricamento della legna e consente l'uso completo dell'area grill. Griglia cottura extra large. Idoneo a cottura griglia, pietra ollare e spiedo (Trinidad, **Palazzetti**)

DI **MADDALENA PIACENTINO**

Millesimato Dry
Col Vetoraz

Proviene dalle colline più favorevolmente esposte della zona di Valdobbiadene. L'area di produzione interessa 15 comuni della fascia collinare, la vite è coltivata ad altitudine compresa tra i 50 e i 500 metri, gli ettari di vigneto coltivati sono circa 8.000 con una produzione media annua che si aggira sui 960 mila quintali d'uva. Il DOCG Millesimato Dry **è un vino suadente, elegante, intenso e complesso,** fruttato con note floreali. Al gusto si presenta aromatico e di struttura rotonda, dal fine perlage, con **una invitante vena agrumata** che ben delinea l'olfatto, seguita da pesca bianca, pera, fiori bianchi ed erbe aromatiche a confermarne la tipicità. La carbonica cremosa e **la spiccata freschezza** sono in equilibrio con la dolcezza degli zuccheri e la persistenza in bocca è perfetta. Protagonista ideale dei momenti di festa, è uno spumante dedicato al fine pasto per il brindisi conclusivo, ma è adatto a ogni momento della giornata.

ZONA DI PRODUZIONE

Conegliano Valdobbiadene è una zona collinare tra mare e montagne. Nel 2009 l'area è stata classificata come Denominazione di Origine Controllata e Garantita (Prosecco Superiore Docg).





PRENDI NOTA
GLI AROMI



Al naso i profumi sono complessi e richiamano la pesca bianca, la pera, gli agrumi, fiori bianchi ed erbe aromatiche. Il gusto è intenso e aromatico, in perfetto equilibrio con la dolcezza degli zuccheri.

la giusta **ricetta**

CHEESE cake AI FRUTTI DI BOSCO



Polverizza 200 g di biscotti nel mixer, uniscili a 120 g di burro fuso e compatta sul fondo di uno stampo a cerniera da 22 cm. Metti in frigo. Poni in ammollo 8 g di gelatina; con uno sbattitore elettrico lavora 500 g di formaggio spalmabile, 180 g di panna, 60 g di zucchero a velo, i semi di 1 bacca di vaniglia. Strizza e sciogli la gelatina in un pentolino con 20 grammi di panna. Amalgama alla crema di formaggio e versa nello stampo sulla base di biscotti. Metti in frigo per almeno 4 ore. Metti sul fuoco 220 g di lamponi in un pentolino con 30 g di zucchero a velo per qualche minuto e poi passali al setaccio. Sforma il dolce e decora con frutti di bosco.

Blumen GROUP

Difendiamo l'ecosistema
aiutiamo gli amici dell'ambiente



Miscugli di fiori perfetti per rendere unico e pieno di vita e colore ogni giardino. Tutti da provare, per creare angoli magici ed esplosioni di sfumature. La busta contiene una miscela di fiori e crusca di grano saraceno, un materiale inerte, per facilitare la distribuzione del seme.

Blumen

www.blumen.it **www.facebook.com/blumenitalia**



FOSS MARAI

Tilio Dosaggio Zero

Tilio Dosaggio Zero è un Extra Brut di alta qualità, a fermentazione naturale, con zero zuccheri e caratteristiche distintive. Ottenuto con il metodo Charmat lungo, una tecnica produttiva affinata dalla cura e dall'esperienza di Foss Marai, questo spumante è frutto di una fine selezione di uve Chardonnay, con una percentuale variabile di quelle pregiate uve Bombino Bianco impiegate anche nella produzione di noti champenois. Lo Charmat lungo di Foss Marai è il risultato di un lavoro costante di ricerca e di una fermentazione lenta ed evoluta in autoclave, che prevede tempi più ampi rispetto ad un normale periodo di 1-3 mesi e che esalta al massimo il valore dei vitigni aromatici, permettendo di ottenere spumanti freschi e fruttati, dal perlage sottile e delicato. Oltre al metodo di produzione, ciò che rende Tilio così speciale è l'utilizzo di una moltiplicazione di lieviti autoctoni, appositamente sviluppati da Foss Marai che conferiscono a tutti i suoi prodotti una personalità inimitabile, con elementi di eccellenza come finezza, profumi ed eleganza nel gusto. Il nuovissimo Tilio è uno spumante di pronta beva. Il suo equilibrato bouquet floreale che richiama l'acacia, con sentori di pesca bianca e di mela, lo rende perfetto come aperitivo e particolarmente indicato in abbinamento a piatti di pesce crudo e cotto.



S.MARTINO

Novità nella linea salati

S.Martino presenta due nuovi prodotti nella linea dei salati. La Focaccia in padella: è un preparato per fare in soli 8 minuti una fantastica focaccia ripiena. Ogni volta una focaccia diversa, tutto dipende da quello che si ha in frigorifero o dalla propria fantasia perché il ripieno lo decidi tu. Un modo nuovo per preparare la focaccia senza farla lievitare e senza usare il forno. Ispirati dalla ricetta della tradizione romana, S.Martino ha creato un preparato per pinsa. Con sole 3 ore di lievitazione la tua pinsa sarà pronta da arricchire con gli ingredienti preferiti. Disponibili da subito su www.nonsolobudino.it.

KOCH

Croissant surgelati

I croissant surgelati Koch sono dei deliziosi croissant di pasta sfoglia pronti per essere Infornati. I croissant Koch vengono preparati con un impasto soffice e materie prime di alta qualità, senza aggiunta di additivi e conservanti e successivamente surgelati, per offrire la comodità e il sapore di una colazione da pasticceria direttamente a casa propria. Possono essere farciti a proprio piacimento sia con ingredienti dolci che salati.





GARDEN GOURMET®

Vuna

Garden Gourmet® presenta Vuna, deliziosa alternativa vegetariana che richiama l'esperienza del tonno in scatola che, grazie alla sua particolare consistenza sfilacciata e al gusto ricco, promette di accontentare anche i palati più esigenti. Sandwich, insalate, sughi e condimenti per la pasta: con Garden Gourmet Vuna, puoi preparare gustosi spuntini e fresche ricette a base vegetale che richiamano il gusto del tonno in scatola.
Questo prodotto innovativo contiene pochi ingredienti: oltre alle proteine del pisello, acqua, olio di colza, proteine del frumento, aromi, fibra alimentare e sale.



I TOSCANACCI

Sugo Cacio e Pepe

Il sugo cacio e pepe incarna tutta l'anima del popolo laziale e soprattutto della città di Roma. Come la carbonara e l'amatriciana, il sugo cacio e pepe è uno dei piatti più gustosi e apprezzati della tradizione culinaria italiana. I Toscanacci hanno reinterpretato questa ricetta storica utilizzando insieme al pecorino romano, il 50% di pecorino toscano DOP. Il nuovo sugo Cacio e Pepe nasce dalla grande capacità di far evolvere ricette storiche in una nuova chiave attuale e originale. È ideale per tutti coloro che vogliono assaporare ogni giorno sapori tipici italiani e di qualità, rivisitati e reinterpretati artigianalmente da Le Bontà. I prodotti I Toscanacci sono buoni e genuini, preparati con la cura e la passione di una volta, senza conservanti e con i migliori ingredienti. Dalle ricette regionali ai classici italiani reinterpretati, c'è sempre una bontà pronta a stupire ogni palato.



SACLÀ

Salse Etniche

Saclà presenta le Salse Etniche, una linea di prodotti pensata per accontentare le esigenze di tutti: dagli speziati sapori mediorientali con l'Hummus di ceci, a quelli più forti e tipici del mar Mediterraneo con la Salsa alla Greca, alle più piccanti e ricercate ricette tipiche della tradizione messicana: il Guacamole con avocado e la Salsa alla Messicana proposta in due versioni, con peperoncino Jalapeño con formaggio e peperoncino Jalapeño. Pensate per dare quel tocco in più ad ogni piatto, da provare anche spalmate su pane tostato, pizza e focaccia per una merenda all'insegna del gusto.



VAL VENOSTA

Le fragole

Rosse e seducenti nella loro bellezza, le fragole della Val Venosta maturano lentamente baciate dal sole di alta montagna. La loro dolce succosità e le complesse note aromatiche le rendono irrinunciabili durante la bella stagione. Disponibili da inizio giugno a metà settembre, le Fragole Val Venosta sono frutti ideali per sentirsi leggeri ed energici nel periodo caldo poiché ipocaloriche, ricche in sali minerali ed altamente digeribili. Il periodo estivo è il migliore per la produzione delle fragole che, soltanto in Val Venosta, privilegiate dall'altitudine di coltivazione tra i 900 e i 1800 metri, acquisiscono un colore e un sapore così intensi durante i mesi caldi.



CIÙ CIÙ TENIMENTI BARTOLOMEI

Villa Barcaroli

Dalla storia e dall'esperienza di oltre 50 anni di viticoltura dell'azienda Ciù Ciù, la famiglia Bartolomei ha ampliato il proprio gruppo allargandolo ad altre aziende: è nato così Ciù Ciù Tenimenti Bartolomei che comprende diverse cantine, tra cui Villa Barcaroli in Abruzzo. Nel cuore di una delle zone di produzione da sempre votate alla coltivazione della vite, con vitigni rappresentativi e iconici come Montepulciano e Trebbiano, nasce quest'azienda che si trova appena fuori dall'abitato di Controguerra. I vini in gamma: Montepulciano riserva D.O.P., Montepulciano D.O.P. e Trebbiano D.O.P.

Giallozafferano per Planet Farms

Hai mai provato il pesto con basilico da agricoltura verticale?



Un sistema di coltivazione verticale unico al mondo produce un basilico di qualità elevatissima e gusto eccellente per un pesto unico

Pesto: ecco una di quelle preparazioni semplici che devono la loro riuscita alla qualità degli ingredienti. Il basilico di PESTOOH Planet Farms nasce da un rivoluzionario sistema di coltivazione verticale che dà vita a ortaggi ricchi di gusto e proprietà nutritive grazie al mix ideale di luce, calore, acqua. PESTOOH, è infatti un prodotto unico, di qualità elevatissima, con proprietà organolettiche eccezionali preservate grazie anche alla velocità di trasformazione del prodotto: solo poche ore e una manciata di chilometri dalla raccolta del basilico alla vaschetta. Inoltre, la filiera completamente integrata e automatizzata sviluppata da Planet Farms, dal seme non trattato alla confezione finita di insalate e basilico, permette di evitare completamente il lavaggio delle foglie, preservando e mantenendo intatti gli oli essenziali fino alla trasformazione del prodotto. Coltivato senza pesticidi, il basilico di PESTOOH, come tutti gli altri prodotti Planet Farms, è disponibile 365 giorni all'anno, sempre al massimo della freschezza e della sostenibilità, indipendentemente dalle condizioni climatiche, grazie a un processo che consente un enorme risparmio di acqua (-95%) e di suolo (-90%) rispetto all'agricoltura tradizionale in campo aperto. PESTOOH è frutto di un'attenta selezione di materie prime di alta qualità che consentono di ottenere un pesto sorprendente e senza conservanti aggiunti. Tutto questo è evidente a prima vista, grazie al colore brillante e naturale, al profumo inconfondibile e intenso di basilico fresco e infine al gusto. Sarà amore al primo assaggio. E il risultato è un pesto davvero unico, in cui il sapore del basilico dà vita a piatti ricchi di gusto autentico, come le classiche trofie o una innovativa cheesecake salata. È talmente cremoso e compatto che puoi spalmarlo anche sul pane senza ungerti le dita. Trovi PESTOOH nel banco fresco Esselunga, di Iper la Grande i, all'interno dell'app Macai e nei punti vendita di To.Market.



FATTI SORPRENDERE DA PESTOOH

PESTOOH ha solo ingredienti indispensabili ed eccellenti: olio extra vergine di oliva, basilico Planet Farms da agricoltura verticale, Parmigiano Reggiano DOP stagionato 12 mesi, Pecorino Romano DOP, pinoli mediterranei, sale e aglio. Disponibile anche senza aglio. E' il primo e unico pesto fresco che presenta un pack realizzato in materiale FSC® riciclabile nella carta... Lo noterai subito a scaffale e ne rimarrai entusiasta.

planetfarms.ag









veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Risotto al sale e camuciolo

Per cucina di mare si intende quella a base di pesce, ma chi è cresciuto tra dune di macchia mediterranea e acqua salata come me sa che il mare parla una lingua segreta di odori, consistenze e sapori quasi tutta vegetale e minerale. In giugno il litorale viareggino è giallo di elicriso, per noi camuciolo, fiore speziato che odora di curry e fa innamorare le api. Ho pensato di dedicargli un risotto, cotto con "brodo di sale" e un crumble salato di pane a ricordare la sabbia: un piatto davvero di mare ma tutto vegetariano.

Per il brodo fai brasare a secco **mezza cipolla dorata**, con la parte tagliata rivolta verso il fondo della pentola. Quando sarà ben tostata copri con **un litro e mezzo d'acqua.** Aggiungi del sale grosso e una lingua di **alga kombu** (quella che si usa comunemente per la cottura dei legumi). Porta a bollore e fai andare per almeno mezzora. Intanto frulla **60 g di pane**, unisci **20 g di pinoli** grossolanamente pestati, sale e pepe e fai tostare il mix in padella con un giro d'olio per qualche minuto, finché non diventerà croccante. Fai soffriggere l'altra mezza cipolla in casseruola, finemente tritata, con un giro d'olio, finché non risulta trasparente. Unisci **320 g di riso carnaroli**, un pizzico di sale e tosta per un minutino. Comincia poi a versare il brodo caldo, un mestolo per volta, fino a portare il risotto a cottura. Trita un mazzetto di foglioline di **elicriso** e uniscile a **40 g di olio** per la mantecatura. Senti che profumo, di liquirizia e curry. A fuoco spento unisci l'olio all'elicriso e **60 g di pecorino toscano** grattugiato, regola di sale e pepe ed emulsiona bene in modo che il risotto risulti ben all'onda (di mare!). Impiatta e completa con la sabbiatura di pane e pinoli, fiori e foglioline di elicrisο fresco ed un ultimo filo d'olio.

"Il camuciolo è il fiore preferito delle api viareggine, che grazie alle scorpacciate di questo e altri fiori selvaggi, producono un miele dal sapore unico. Alle spalle delle dune, nella riserva naturale di Migliarino-San Rossore, i pini ci regalano gli squisiti "pinoli del parco", i preferiti degli chef."

Umami, il quinto gusto

La scoperta dell'umami, il gusto "sapido", è legata in particolare all'alga kombu, responsabile di quella particolare mineralità gustosa che rese necessario introdurre un quinto gusto. Basta qualche grammo di alga kombu per ottenere un brodo saporito, che non ha niente da invidiare a un fumetto di pesce!

e in più...

menu green
68 IL FORMAGGIO STA BENE CON TUTTO

idee vegetariane
70 8 VERDURE CON LE SPEZIE

delizie dal fruttivendolo
74 FAVE

sano e buono
76 MENTA

ecoliving
79 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
80 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

il formaggio sta bene CON TUTTO

Dall'antipasto al dolce, puntare sul formaggio è sempre un successo: provalo con gli sfiziosi blinis, al forno addolcito con il miele oppure per una fresca mousse con il caramello salato e gli amaretti

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Blinis con stracciatella

Per 4 persone

200 g di stracciatella - 250 g di zucchine - 30 g di pinoli - 50 g di grana grattugiato olio extravergine - Per i blinis: 60 g di farina 00 - 1 uovo - 10 g di lievito secco - 130 g di latte - 30 g di burro - sale - pepe

Prepara il composto per i blinis frullando tutti gli ingredienti e un pizzico di sale con un mixer a immersione (il burro dovrà essere leggermente sciolto). In una padella antiaderente ben calda fai scivolare una piccola quantità di impasto e allargala leggermente facendo roteare la padella. **Cuoci entrambi i lati** fino a quando non saranno ben colorati. Prepara il pesto di zucchine, recuperando solo la parte verde più esterna degli ortaggi, cuoci in acqua bollente salata per un un paio di minuti, quindi raffreddala velocemente sotto l'acqua per mantenere un colore brillante. **Frullala insieme ai pinoli** e al formaggio grattugiato aggiungendo l'olio a filo fino a quando il pesto diventerà cremoso e liscio (se necessario aggiungi ancora un po' d'olio), aggiusta di sale e pepe. Servi i blinis con il pesto di zucchine e la stracciatella e un'ultima macinata di pepe.

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Morbidi e delicati

I blinis sono delle focaccine salate lievitate, morbide e gonfie, tipiche della cucina russa: una via di mezzo tra le crepes e i pancakes. Tradizionalmente si preparano con la farina di grano saraceno e si servono con panna acida e caviale.



Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.

Feta al forno con miele e pomodorini

Per 4 persone

500 g di feta - 300 g di pomodorini datterini rossi e gialli - 120 g di olive Kalamon denocciolate - 30 g di miele millefiori - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Versa un filo d'olio sul fondo di una pirofila in ceramica da forno e adagia sopra la feta. Quindi distribuisci anche i pomodorini dopo averli tagliati a spicchi o a metà e salati. **Cuoci in forno statico** preriscaldato a 200° per 7-8 minuti. Gli ultimi 2-3 minuti imposta anche la funzione grill in modo che il formaggio e le verdure possano prendere bene colore. **Abbassa leggermente la temperatura**, aggiungi le olive solo all'ultimo momento, di modo che queste ultime non si asciughino troppo. Unisci il miele e il basilico e poi servi.



Le più antiche della Grecia

Nascono in Grecia e prendono il nome dalla città di Kalamata, queste olive dal sapore deciso e aromatico (Olive Kalamon nere, 250 g, Madama Oliva).

Mousse con amaretti e caramello salato

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Per 4 persone

250 g di panna fresca - 200 g di zucchero - 300 g di formaggio vaccino spalmabile - 30 g di zucchero a velo - 100 g di amaretti - sale

Per la salsa al caramello salato fai sciogliere a fiamma bassissima lo zucchero in una padella con 3 gocce di succo di limone, finché sarà leggermente dorato. Aggiungi la panna calda, versandola a filo, unisci un pizzico di sale e fai raffreddare. **Lavora il fornamggio** con lo zucchero a velo e, nel caso risultasse troppo consistente, aggiungi ancora un po' di panna. Sbriciola gli amaretti in modo da ottenere una granella. **Monta il dolce in 4 bicchieri** alternando gli strati di crema al formaggio con la salsa al caramello e gli amaretti. Decora con ciuffi di crema e, se vuoi, spolverizza con zucchero a velo.

Una salsa versatile

La salsa al caramello salato regala un tocco di eleganza ai dolci, ma se preferisci un gusto più tradizionale, ti basta non aggiungere il sale.



"L'ortaggio acidulo e l'aroma morbido della vaniglia si sposano bene. Basta non esagerare con le spezie".

8 verdure con LE SPEZIE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE D **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Spaghetti con pomodorini all'aglio e vaniglia

Per 4 persone
350 g di spaghetti n° 3 - 250 g di pomodorini 2-3 spicchi d'aglio - 1 baccello di vaniglia - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai soffriggere gli spicchi di aglio in camicia con l'olio fino a quando saranno dorati, quindi aggiungi i pomodorini tagliati a metà e cuoci a fiamma vivace con il coperchio per 5-6 minuti fino a quando la salsa comincerà ad addensarsi.
Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolali molto al dente recuperando parte della loro acqua di cottura. Finisci di cuocerli in padella fino a quando non saranno ben mantecati (completare la cottura della pasta in padella è fondamentale al fine di recuperare l'amido che è presente nell'acqua di cottura e che servirà a legare).
Alla fine aggiungi il baccello di vaniglia tagliato a metà recuperando il suo interno con la punta di un cucchiaino. L'accostamento risulterà inusuale ma sfizioso.



Patate viola con senape in grani

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 40 minuti

4 patate gialle medie - 4 patate viola medie - olio extravergine d'oliva - erba cipollina - senape in grani - sale - pepe

Lessa le patate, ben spazzolate, partendo da acqua fredda. Calcola che ci vorranno almeno 30 -40 minuti. Sgocciola le patate, lasciale intiepidire, quindi sbucciale. Tagliale a dadi piuttosto grossi e trasferiscili in una ciotola capiente.
Prendi l'erba cipollina e tagliuzzala finemente. A questo punto, condisci le patate con l'olio d'oliva extravergine, il sale e il pepe e spolverizzale con abbondante erba cipollina tritata.
Aggiungi anche della senape in grani dal gusto leggermente piccante. Mescola bene tutti gli ingredienti, lascia riposare in frigorifero per far insaporire una decina di minuti, quindi servi.

Sformato di fagiolini al curry con crema di yogurt

Per 4 persone
400 g di fagiolini - 250 g di yogurt - 600 g di panna - 80 g di grana grattugiato - 1 cucchiaio di pangrattato - 1 cucchiaio di curry - 1 cetriolo - sale - pepe

Pulisci i fagiolini eliminando le estremità. Tuffali in abbondante acqua bollente salata e cuocili al dente per 3 minuti. Scolali e raffreddali sotto acqua fredda corrente. **Fai bollire la panna** in modo da ridurla della metà, aggiungi un pizzico di sale e pepe, poi lasciala intiepidire. Unisci lo yogurt e il curry, mescolando fino a ottenere una crema liscia. **In una pirofila** da forno versa metà del composto, distribuisci parte dei fagiolini sbollentati e del cetriolo sbucciato e tagliato a cubettini, l'altra parte di composto e sopra i fagiolini rimasti. Aggiungi una spolverata di grana e di pangrattato e cuoci in forno a 180° per circa 10 minuti. Aziona la funzione grill e cuoci per altri 3-4 minuti finché la superficie sarà dorata. Servilo subito ben caldo.

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

"Un mix perfetto, in cui il sapore delle spezie orientali regala un tocco esotico alla semplicità dell'ortaggio primaverile".

Preparazione 15 min.
Cottura 10 min.

Bruschetta con asparagi, caprino e semi di sesamo

Per 4 persone
8-12 fette di pane rustico - 1 mazzo di asparagi - 250 g di caprino - 50 g di panna - 1 mazzetto di erbe aromatiche fresche: timo, erba cipollina, maggiorana - semi di sesamo bianchi e neri - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci gli asparagi eliminando la parte bassa fibrosa e cuocili in acqua bollente salata per 5 minuti, poi ripassali brevemente in padella con un filo d'olio per insaporirli. **Lavora il caprino** con un cucchiaio di legno o una spatola aggiungendo le erbe tritate, la panna e un goccio d'olio. Regola di sale e pepe. **Tosta le fette di pane** sulla piastra o in una padella. Con l'aiuto di una sac-à-poche o di un cucchiaio, distribuisci un po' di caprino sulle bruschette, disponici sopra gli asparagi tagliati sottilmente per il lungo, completa con i semi di sesamo bianchi e neri e un filo d'olio crudo.

"Un antipasto sfizioso, perfetto per un buffet raffinato, ricco di sapori, delicati e intensi, grazie alle erbe fresche e ai semi di papavero."

dalla tradizione

da dove VIENE LA *BRUSCHETTA?*

Il termine "bruschetta" sembra derivi da "bruscare", verbo appartenente a un primitivo dialetto romano-laziale e significa abbrustolire indicando quindi la modalità di preparazione delle fette di pane.

VERDURA detox

Disintossicanti, depurativi, drenanti, ideali per smaltire i liquidi: farsi una scorpacciata di asparagi corrisponde a un trattamento detox.

I MILLE tipi di CRUMBLE

Il crumble, un goloso piatto di origine inglese, si può declinare in mille varianti, dolci e salate. Quello dolce è in genere un guscio croccante e sbricioloso a base di burro, zucchero e farina, oppure fatto con briciole di biscotti, frutta secca e cereali, che copre un goloso strato di frutta cotta quale mele o prugne. Per quelli salati invece si può usare burro, farina e un formaggio tipo pecorino, il pane, o ancora i tipici taralli pugliesi. Questi ultimi non vanno grattugiati, basta sbriciolarli al mixer.

Zucchine allo zenzero con crumble di taralli

Per 4 persone
500 g di zucchine - 100 g di taralli pugliesi - 70 g di parmigiano grattugiato - 60 g di mandorle non spellate - zenzero fresco - 2 albumi - olio extravergine - sale - pepe

Ricava la buccia delle zucchine a fettine sottili di circa 2-3 millimetri, nel senso della lunghezza, con una mandolina. Taglia la parte centrale della zucchina a dadini e saltala in padella con un filo d'olio per 3-4 minuti, aggiungi 1 cucchiaino di zenzero sbucciato e grattugiato, poi regola di sale e pepe.
Ungi una teglia con pochissimo olio, arrotola le bucce di zucchine formando degli anelli e disponile nella teglia molto vicine in modo che non si aprano, riempile con le zucchine a cubetti e spennella con l'albume sbattuto.
Distribuisci sopra i taralli sbriciolati, poi le mandorle spezzettate grossolanamente e infine il parmigiano. Cuoci in forno già caldo a 190° per circa 15 minuti finché si sarà formata una crosticina dorata e croccante.

"Le zucchine aromatizzate con lo zenzero fresco risultano un perfetto contorno, gustoso, rinfrescante e leggero".

Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.



"Tradizionalmente viene servito come antipasto caldo o freddo, ma può anche trasformarsi in un originale contorno.".

10 min.

Cottura 15 min.

Carote speziate alla marocchina

Per 4 persone
6 carote - 2 spicchi d'aglio tritati - 1 cucchiaino di cumino macinato - 1 cucchiaino di paprika dolce - 1 mazzetto di coriandolo fresco - 40 g di olive nere denocciolate - il succo di 1 limone - olio extravergine di oliva sale - pepe

Taglia le carote a rondelle molto sottili. Poi cuocile in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, per circa 7-8 minuti. Scolale, passale sotto l'acqua fredda e lasciale asciugare su carta assorbente.
Scalda in una padella un filo d'olio extravergine d'oliva con gli spicchi d'aglio e falli dorare per 3-4 minuti, quindi eliminali. Aggiungi successivamente il cumino, la paprika, il coriandolo tritato, le olive a rondelle, il succo di limone, un filo d'olio, sale e pepe. Unisci le carote e mescola.
Prosegui la cottura a fuoco molto moderato per 5-6 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le carote saranno ben morbide ma non del tutto sfatte. Servile ancora calde, oppure intiepidite come contorno.

Asazuke con tre verdure, sesamo e pepe rosa

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 10 minuti

2 cetrioli - 10 ravanelli - 4 carote - 2 cucchiai di aceto di riso - 1 cucchiaino di pepe rosa in salamoia - 1 peperoncino piccante fresco - semi di sesamo bianco e nero - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara le verdure: lava i ravanelli e affettali con l'aiuto di una mandolina a uno spessore di 2-3 millimetri. Con il pelapatate incidi ed elimina tante strscioline nella buccia del cetriolo in modo da ottenere un effetto rigato, poi taglialo a rondelle e uniscilo ai ravanelli. Condiscili con sale, pepe e aceto di riso e fai marinare per almeno 15 minuti.
Pela e taglia le carote a pezzetti di 4-5 cm, poi tagliale di nuovo in diagonale, in modo da ottenere dei triangoli, e cuocile in acqua bollente salata per 8-10 minuti finché saranno croccanti. Condisci con olio e aceto di riso.
Disponi le verdure in una ciotola, aggiungi il peperoncino tagliato con le forbici, il pepe rosa e i 2 tipi di semi di sesamo tostati.



Frittata di piselli con semi di finocchio

Per 4 persone
6 uova- 200 g di piselli - 60 g di grana grattugiato - 50 g di latte (o panna fresca) - olio extravergine di oliva - semi di finocchio - 1 mazzetto di finocchietto - sale - pepe

Tuffa i piselli in una pentola con acqua bollente salata e cuocili per 5-6 minuti, poi passali sotto acqua fredda corrente.
Sbatti in una ciotola le uova con la frusta, aggiungendo il grana grattugiato, 1 cucchiaio di semi di finocchio, il latte (o la panna), sale e pepe. Infine unisci i piselli e mescola bene.
Scalda in una padella antiaderente di circa 22 cm di diametro un filo d'olio, poi unisci il composto girandolo velocemente e facendolo rapprendere in parte. Termina la cottura formando una crosticina croccante. Completa guarnendo con le foglioline del finocchietto fresco tagliuzzate con le forbici.

> "Ai piselli puoi aggiungere anche altri ortaggi come spinaci, asparagi, fave, carote, per preparare una frittata ancora più ricca".

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

FINOCCHIETTO selvatico

I semi di finocchio, che in realtà costituiscono il frutto della pianta *Foeniclum vulgare Mill*, sono un prodotto largamente utilizzato in cucina, ad esempio nei taralli pugliesi o nei finocchini del Monferrato. Il finocchietto, chiamato anche selvatico o amaro, è una specie estremamente rustica: aiuta a contrastare aerofagia, stipsi, gonfiori e in genere ogni irregolarità dell'intestino.

usa LE FOGLIE

Le foglie verdi del finocchietto si raccolgono in primavera, possono essere essiccate e utilizzate tutto l'anno.

A CURA DI **MICHELA SASSI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**

fave

Meno consumate e apprezzate di altri legumi, come fagioli e lenticchie, le fave sono un regalo della primavera: **un alimento sano, sicuro, salutare e gustoso**. Ma non per tutti: infatti contengono sostanze che fungono da fattori scatenanti in coloro che soffrono di favismo, patologia ereditaria che causa gravi effetti a livello ematico. E questa è davvero l'unica controindicazione, **puoi consumarle fresche e crude accompagnate da salame e pecorino**, oppure cucinarle con pasta, riso e nelle vellutate. Inoltre, soprattutto nelle regioni meridionali si consumano **essiccate, per esempio nella tradizionale ricetta pugliese del macco di fave**, dove sono accompagnate dalla cicoria lessata e saltata in padella. Sono però un alimento delicato e nel frigorifero si conservano per non più di un paio di giorni, ma puoi sempre surgelarle: basta pulirle, infilarle in un sacchetto e quindi riporle nel freezer, così le avrai sempre a disposizione.

PELALE COSÌ
I semi della fava sono coperti da una pellicina, il tegumento. Per pelarle scottale 1 minuto in acqua, lasciale raffreddare e poi incidi con un coltello la punta di ogni seme, quindi schiaccia per farlo uscire.

Quanto costano
Le fave sono nutrienti, gustose ed economiche. Il prezzo medio infatti si aggira attorno a 2-3 euro per ogni kg.



NON BUTTARE i baccelli

Quando sgusci le fave non buttare i baccelli (però devono essere bio), perché possono servire per tante ricette, in particolare per un pesto goloso per condire la pasta. Lava i baccelli, spuntali e tagliali a pezzetti. Poi, mettili nel bicchiere del mixer con basilico, pecorino, aglio e mandorle pelate. Aziona il mixer versando olio extravergine a filo per ottenere la giusta consistenza. Non ti resta che condire la pasta!

SE SONO SECCHE PRIMA IN AMMOLLO

Svanita l'estate restano i ricordi e... i legumi secchi. Le fave non fanno eccezione, versatili in cucina quelle secche si usano in tante ricette. Prima di cuocerle però vanno lasciate diverse ore in acqua tiepida con un pizzico di bicarbonato. Una volta sciacquate sono pronte per essere lessate e poi ridotte in crema o aggiunte alle zuppe.





Risotto all'aroma di aneto

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 g di riso Carnaroli - 200 g di mix di sedano, carota, cipolla - 150 g di fave fresche - 100 g di cipollotto fresco- 80 g di burro - 80 g di grana grattugiato - 1 mazzetto di aneto - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale - pepe







Sgrana le fave e scottale per 2 minuti in acqua bollente salata. Poi immergile in acqua fredda per mantenere il colore brillante. Elimina la pellicina, tienine da parte 1 cucchiaio intere e frulla il resto con la parte verde del cipollotto e dell'aneto; versando poca acqua se serve.

Per il brodo vegetale porta a ebollizione una pentola d'acqua, aggiungi il mix di verdure e fai cuocere 30 minuti. In una casseruola a parte, con solo un filo d'olio fai tostare il riso e comincia la cottura versando il brodo poco alla volta.

Porta il riso a cottura, quindi aggiungi la crema di fave e mescola con cura. Insaporisci con il burro, il formaggio grattugiato e lascia mantecare per pochi minuti. Decora con le fave intere tenute da parte, formaggio grattugiato, pepe e servi subito.

la ricetta in più

Sformato con la ricotta

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

400 g di fave sgranate - 4 uova - 2 scalogni piccoli - 150 g di ricotta 4 pomodorini - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scotta le fave sgranate in acqua bollente per 2-3 minuti, scolale e privale della pellicina. Pulisci e affetta finemente gli scalogni, poi falli stufare a fiamma dolce in una padella con 4 cucchiai d'olio. Unisci le fave, regola di sale, pepe e bagna con un mestolino di acqua calda, cuoci coperto per 10 minuti e lascia intiepidire. **Trasferisci le fave nel bicchiere** del mixer e riducile in purea, tieni da parte un mestolino per decorare. Aggiungi al resto la ricotta, il pepe e mescola per amalgamare. Spennella con l'olio 4 pirottini di alluminio e distribuisci il composto. **Cuoci in forno a 180°** per 15 minuti circa. Intanto riduci a cubetti i pomodorini, uniscili alla purea di fave e condisci tutto con olio e sale. Quando gli sformati sono cotti, toglili dal forno, lasciali intiepidire e sformali. Servili con la crema di fave e pomodorini.



menta

Pianta antica e robusta, cresce a ogni latitudine ed è preziosa per il gusto fresco e le proprietà benefiche conosciute fin dall'antichità, quando si offriva agli ospiti in segno di benvenuto

A CURA DI **MICHELA SASSI**

Diffusa in Europa fin dai tempi più antichi la menta è una **pianta erbacea perenne molto resistente**, presente in centinaia di varietà commestibili differenti. Tra tutte **la più nota è la piperita** utilizzata per liquori, sciroppi e tè alla menta, mentre **la menta glaciale è usata in pasticceria** e per aromatizzare i gelati. Più rustica la **menta pulegio** che cresce spontanea nel Centro e nel Sud Italia ed è apprezzata in cucina come ingrediente di salse, sughi e per arricchire di gusto le verdure grigliate. Riconoscibile dal colore brunastro delle foglie **la chocolate è una varietà particolare:** il suo aroma è agrumato, mentre il sapore ricorda quello del cioccolato, il che la rende perfetta come guarnizione per i dolci e nelle macedonie. Identici per ogni varietà, i benefici della menta sono dovuti al **mentolo, principio attivo che protegge l'apparato gastrointestinale e respiratorio**, che si utilizza in varie forme per alleviare la nausea e liberare le vie respiratorie. In cucina la menta esalta il gusto degli ingredienti ed è ottima per accompagnare pomodori, peperoni, zucchine e la frutta in genere.

La pianta non è troppo esigente e cresce bene anche in vaso, basta ricordare di annaffiarla regolarmente in estate, senza bagnare le foglie.

DALL'ANTIPASTO AL DOLCE **FRESCHEZZA IN CUCINA**

In cucina la menta è incredibilmente versatile. Puoi utilizzare le foglioline pestate o intere per arricchire insalate e macedonie di frutta, ma funziona molto bene anche con la carne, in particolare si usa con l'agnello, mentre lo sciroppo è perfetto per dare freschezza a torte, creme e gelati. È un ingrediente molto apprezzato nei cocktail, nel tè e nelle tisane.

I nutrienti

Nella tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di menta fresca

vitamine	mg
C	31
B3	1,10
B2	0,33

minerali	mg
potassio	250
calcio	210
fosforo	75
sodio	15
ferro	9,5

600 VARIETÀ commestibili

Nel mondo ci sono più di 7.000 tipi di menta di cui solo 600 varietà sono commestibili.

100 g di olio essenziale = **35 g** di mentolo

FRESCA E PROFUMATA È una delle erbe aromatiche più apprezzate dall'uomo fin dai tempi degli egizi e degli antichi romani che la adoperavano per arricchire di gusto le pietanze.

NIENTE SPRECHI

COME SI CONSERVA

Un ottimo modo per non sprecare la menta è essiccarla o congelarla. Quella essiccata è ottima per condire i piatti come carne e zuppe, quella congelata è perfetta per essere miscelata alle bevande calde.

CORTESIE PER GLI OSPITI Nell'antica Grecia si usava strofinare la menta sulla tavola per accogliere gli ospiti e anche oggi in Medioriente è simbolo di accoglienza e il tè alla menta è la prima cosa che si offre agli invitati.

Dal Piemonte

L'olio essenziale di menta più richiesto per il suo aroma e le sue proprietà è quello che si ricava dalla distillazione della menta di Pancalieri, un piccolo comune tra Torino e Pinerolo.

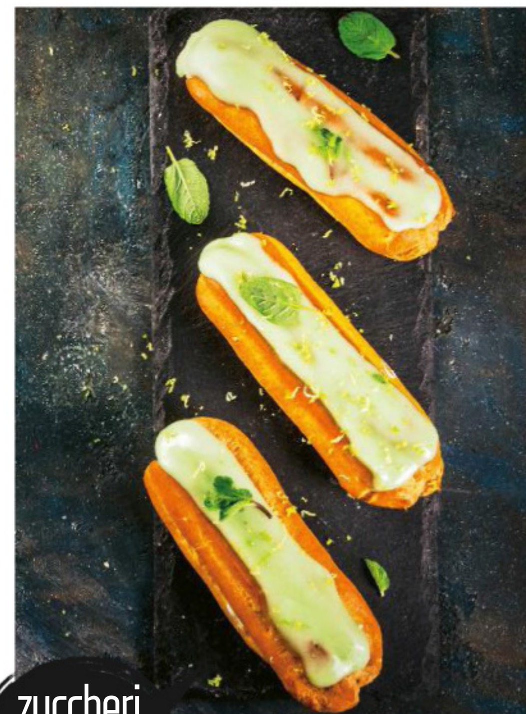
COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Ricca di fibre e poco calorica, la menta ha un contenuto di lipidi trascurabile.

calorie	fibre	carboidrati	proteine	zuccheri
41 kcal	8 g	5,3 g	3,8 g	5,3 g







potassio + vitamine

Babaganoush profumato

Per 4 persone

2 melanzane - 15 foglie di menta - 1 spicchio di aglio- 2 cucchiai di tahina - 1 limone- 1 cucchiaino di paprika - olio extravergine d'oliva - 2 cucchiai di semi di sesamo - sale

Avvolgi le melanzane nella carta di alluminio e cuoci in forno a 180° per circa 30 minuti. Poi ricava la polpa e condiscila con un pizzico di sale. Lasciala asciugare in uno scolapasta per eliminare l'acqua di vegetazione. **Trasferiscila nel bicchiere** del mixer con lo spicchio d'aglio pelato, la menta, il succo filtrato di mezzo limone, la tahina, la paprika, il sale, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva e frulla fino a ottenere una crema, azionando il mixer a intermittenza per non scaldare le lame. **In un padellino** antiaderente a parte tosta i semi di sesamo. Servi il babaganoush in una ciotola, condisci con un filo d'olio e completa con i semi di sesamo e qualche foglia di menta.

proteine + fibre

Vellutata fredda di piselli

Per 4 persone

800 g di piselli - 1 patata - 1 carota - 1 cipolla piccola - 1 gambo di sedano - menta fresca - 50 g di ricotta - sale - pepe

Per il brodo di verdure porta a ebollizione 300 ml d'acqua con carota, sedano, cipolla e la patata pelata. Tieni da parte le verdure e cuoci i piselli nel brodo per circa 10 minuti. Scolali e tieni il brodo da parte. **Trasferisci i piselli** nel bicchiere del mixer con la patata a cubetti e 200 ml circa di brodo, quindi frulla per ottenere una crema; se serve aggiungi un mestolino di brodo vegetale. **Aggiungi 5-6 foglie di menta** e frulla ancora, poi passa la crema al colino per ottenere una vellutata. Raffredda in frigorifero e servi con foglie di menta e un cucchiaio di ricotta.

zuccheri + calcio

Eclair alla crema

Per 8 eclair

100 ml d'acqua - 100 ml di latte - 90 g di burro - 110 g di farina - 4 uova - sale - zucchero
Per la crema: 250 ml di latte - 75 g di zucchero - 2 tuorli - 30 g di amido di mais - 1 lime - menta fresca

Porta a ebollizione l'acqua, con il latte, il burro, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di zucchero. Poi versa la farina e mescola fino a quando l'impasto si stacca dal tegame. Trasferiscilo in una planetaria e lavora con la foglia fino a quando è freddo. **Versa le uova uno alla volta** e lavora per ottenere un composto cremoso. Con una sac à poche forma gli eclair in una teglia con carta forno. Cuoci a 180° per circa 25 minuti. **Per la crema porta il latte** a bollore. Monta i tuorli con lo zucchero, unisci l'amido di mais, la scorza del lime e la menta tritate e mescola. Aggiungi il latte bollente e cuoci fino a rassodare la crema. Quando gli eclair sono freddi, farciscili con la crema e decora con foglie di menta.

DI DANIELA TAGLIAFERRI

CASA amica DELL'AMBIENTE

Se stai arredando una casa approfitta dell'occasione per fare scelte ecologiche che siano salutari e non pesino sull'ambiente. Ad esempio puoi acquistare mobili certificati dal marchio FSC®, che identifica il **legno proveniente da foreste sfruttate in modo sostenibile**. Controlla anche che siano di classe FF e quindi **privi di formaldeide**, sostanza pericolosa per la salute che può trovarsi in colle, solventi, vernici, imballaggi e tessuti. Alternative sostenibili al legno sono bambù, rattan e materiali riciclati, tutte accortezze che ti saranno utili anche nella scelta del parquet. Per i tessuti di arredo, come tende e rivestimenti orientati su **canapa e lino, fibre belle, eleganti, biodegradabili** e ricavate da piante che richiedono poca acqua per crescere.



COMPRA ALLA SPINA

Acquistare detersivi sfusi è un gesto piccolo ma importante, riutilizzare lo stesso contenitore infatti consente di risparmiare l'energia e le materie prime necessarie per produrre le confezioni di plastica. E soprattutto contribuisci a ridurre la quantità di rifiuti che poi vanno anche smaltiti.

come si fa

Approfitta della ristrutturazione per fare scelte che ti aiuteranno a ridurre i consumi casalinghi, con benefici a lungo termine per le tue finanze e per il pianeta. Quando devi cambiare gli elettrodomestici **scegli quelli di classe A+++**, che consumano in media il 50 per cento di energia in meno di quelli in classe A+. E per tagliare ancora di più le bollette energetiche **sostituisci le lampadine tradizionali con quelle a led** che consentono di tagliare i consumi fino al 50 per cento, naturalmente ricordati anche di spegnere sempre la luce quando lasci una stanza. Infine **applica i riduttori di flusso ai lavandini** di bagno e cucina, sono piccoli, facili da applicare ai rubinetti e costano poco, ma ti fanno risparmiare molto.



Caldo ed elegante
Mobili e pavimenti in legno danno eleganza e calore alla cucina. Per identificare il materiale giusto per il tuo parquet orientati verso legni locali come il rovere.



COME SCEGLIERE il DEPURATORE

Oltre ad assicurare acqua pulita da ogni contaminazione **il depuratore d'acqua domestico** eroga acqua liscia e frizzante ed evita la fatica di trasportare le casse d'acqua. In commercio sono disponibili **modelli differenti per potenza, ingombro e tipo di filtrazione.** La prima cosa da fare per scegliere quello giusto è **far analizzare l'acqua** erogata nella zona per scoprire se contiene calcare, cloro, batteri o altro. Informazioni indispensabili per scegliere quale filtro istallare. Le possibilità sono tre: l'**osmosi inversa**, processo di filtrazione dove l'acqua passa attraverso delle membrane e grazie alla pressione viene liberata dalle sostanze indesiderate; la **microfiltrazione**, che rimuove le particelle solide dall'acqua facendola passare attraverso una membrana microporosa e infine l'**ultrafiltrazione** che trattiene anche le impurità con dimensioni inferiori a 0,1 micron grazie a una membrana dai pori piccolissimi. Naturalmente la scelta del modello dipende anche da altri fattori, come il volume dei consumi quotidiani e lo spazio disponibile in cucina.

DI METELLA RONCONI

SAPEVI CHE

Si sta preparando il team italiano che nel 2023 parteciperà alla prima Coppa europea del gelato

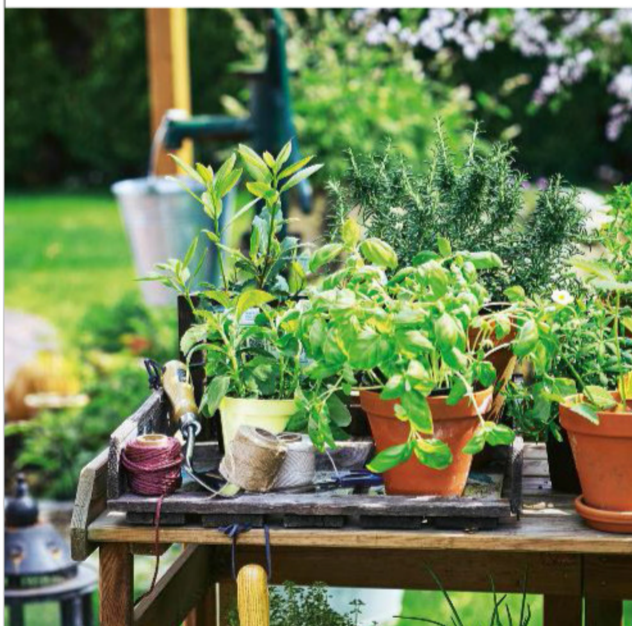


LO zafferano *antiage* NATURALE

Otto varietà di **zafferano coltivate in diverse zone della Campania**, note per il loro aroma, sono state recentemente studiate da un'analisi dell'**Istituto di scienze dell'alimentazioni del CNR**. Lo studio ha evidenziato elevati contenuti di safranale, composto responsabile dell'attività antiossidante dello zafferano che combatte l'azione dei radicali liberi, rallentando quindi l'invecchiamento cellulare. Sono stati trovati anche **campioni aromatici molto ricchi in terpeni.** Si tratta di sostanze che hanno **proprietà antibatteriche,** antimicotiche, antitumorali, analgesiche e antinfiammatorie. Non per niente questa spezia viene chiamata anche **"oro rosso"**!

l'orto SUL balcone

Oltre 4 italiani su 10 (il 44%) con l'arrivo della primavera hanno iniziato a coltivare in proprio **frutta e verdura a chilometro zero** in giardini, terrazzi, orti urbani. È quanto emerge da una indagine Coldiretti/Ixè sul fenomeno degli **hobby farmers**. Se in passato erano soprattutto i più anziani a dedicarsi alla coltivazione dell'orto, adesso la passione si sta diffondendo sempre più **tra i giovani** e tra persone completamente a digiuno di piante e relative tecniche. I giardini e i balconi delle abitazioni consentono **la coltivazione "fai da te"** di lattughe, pomodori, piante aromatiche, peperoncini, zucchine, melanzane, ma anche di piselli, fagioli fave e ceci, da raccogliere, trasformare o conservare all'occorrenza. L'importante è che i balconi siano soleggiati e ventilati. Un fenomeno che, **oltre a far risparmiare** e a garantire la genuinità dei prodotti, aiuta anche a trascorrere piacevoli momenti di relax e ad allentare l'ansia.





I CIBI CHE regalano *buonumore*

Ti senti un po' giù di tono? Scegli gli alimenti che contengono questi ingredienti: Omega3 contro l'ansia, triptofani e tirosina, amminoacidi essenziali per stimolare **serotonina e dopamina** (gli ormoni del benessere), i folati che contribuiscono a ridurre la stanchezza e il magnesio che aumenta la vitalità insieme al potassio. Ricchi di **Omega3 sono i semi di chia,** che possiedono anche antiossidanti e migliorano la digestione. Le **lenticchie** contengono i folati, oltre a essere ricche di fibre. **Le uova** sono una miniera di nutrienti: Omeg3, proteine, vitamine e nove amminoacidi. Ricchi di potassio e magnesio sono **le verdure a foglia verde** e la frutta secca. E ancora **cacao e cioccolato**, antidepressivi naturali grazie a teobromina e triptofano e ricchi di magnesio, lo **zenzero** che può aiutare a controllare gli stati d'ansia.

Fiori d'ibisco, dal giardino alla tavola

Il fiore d'Ibisco è già utilizzato per scopi alimentari, ma soprattutto per **tisane e infusi** e per il tè chiamato **karkadé**, per i quali si usano i suoi petali essiccati. Dopo la crescita di interesse nei confronti dei fiori eduli stanno cambiando i modi di utilizzare anche quello dell'ibisco. Infatti si sta cominciando a proporlo anche per dare **colore e gusto a gelatine**, yogurt, dolci, marmellate. I semi sono ottimi in zuppe e salse.


GRÜNLAND
37
ottobre adv
MEMI CB2992 BRONZO
GRÜNLAND®
il benessere è naturale
grunland.it

il gusto
del viaggio

L'ORO DI SARDEGNA



La bottarga deriva dalle uova di muggine (chiamato anche cefalo), salate ed essiccate. Un tempo cibo umile che faceva parte della dieta dei pescatori quando navigavano in alto mare, è diventato oggi un alimento pregiato e ricercato dai gourmand. La bottarga di migliore qualità, dal colore ambrato e dal sapore deciso ma delicato, è prodotta soprattutto in Sardegna, a nord del golfo di Oristano, nello stagno di Cabras, una delle zone umide più ricche di biodiversità del Mediterraneo, un incontaminato paradiso naturale sospeso tra mare e terra. Qui si produce una vera eccellenza culinaria chiamata anche "oro di Sardegna" o "caviale del Mediterraneo" per il suo valore e la bontà della materia prima. La zona è l'habitat perfetto per numerose specie ittiche e qui, ogni anno, tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno, si rinnova la tradizione della pesca dei muggini che, a settembre, giungono a migliaia nelle acque dello stagno di Cabras per la riproduzione.
I pescatori estraggono dalle femmine le sacche di uova, dette "baffe", che verranno poi lavate e messe sotto sale marino e infine pressate e poste ad asciugare in apposite rastrelliere. Il clima favorevole di Cabras consente l'essiccazione naturale delle uova: un processo che esalta il gusto unico e il profumo tipico di mare e sale di questo prodotto.
In commercio la bottarga si trova sotto forma di "baffe" intere, di almeno cento grammi l'una, oppure macinata in polvere. È ottima come antipasto, ma anche per condire la pasta, il pesce, le uova e in genere per dare un tocco originale e gourmet a molti piatti.

Sinis LE SPIAGGE CHE BRILLANO

Il grande oceanografo Jacques Cousteau diceva: "il mare, una volta che ammalia, trattiene per sempre nella sua rete di meraviglie": una frase che riassume bene tutta la bellezza della costa sarda

A CURA DI **METELLA RONCONI** E **FEDERICA ESTI**

La **penisola del Sinis,** nella costa centro-occidentale della Sardegna, è un insieme variopinto di ambienti terrestri e lacustri, spiagge e scogliere, siti archeologici e storici. Un'area protetta, che comprende anche l'isola di **Mal di Ventre**, istituita nel 1997 ed estesa per circa 26 mila ettari nel territorio di Cabras. Caratteristiche sono le spiagge di ***Is Arutas, Mari Ermi e Maimoni,*** fatte di piccoli sassolini (chicchi di quarzo) bianchi, verdi, gialli, rosa e neri, derivanti dall'erosione del granito porfirico presente sui fondali della vicina isola di Mal di Ventre. Nei periodi meno affollati dai turisti, sono habitat di tartarughe marine. Nell'immediato entroterra le dune di sabbia lasciano spazio agli **stagni di Cabras**, ecosistema palustre tra i più grandi d'Europa, popolato da fenicotteri rosa. Qui ci sono anche grandi stagni di sale che regalano la sensazione di non capire se ciò che vedi in lontananza sia mare o laguna. Oltre lo stagno di Cabras gli altri sono: ***Mistras, Pauli 'e Sali, Sal'e Porcus.*** Quest'ultimo è uno stagno temporaneo: d'inverno raggiunge anche il metro di profondità, d'estate si prosciuga diventando un deserto bianco che attrae numerose specie avifaunistiche che qui trovano riparo, come le gru. A mezz'ora d'auto da Cabras, si arriva a ***S'Archittu,*** una scogliera bianchissima che cinge una spiaggetta di sabbia con riflessi dorati e frammenti di conchiglie e dove si apre un arco naturale, incantevole al tramonto, quando il sole rosseggiante sembra imprigionato nell'arco stesso.

SAPORI DEL TERRITORIO



I Malloreddus
Gnocchetti rigati di semola di grano duro preparati a mano: vengono serviti in molteplici occasioni e conditi in vari modi.



"sa merca"
Con il muggine si fa anche questo antichissimo piatto: il pesce viene lessato e avvolto in una varietà della pianta salicornia.



La Vernaccia di Oristano
Un vino DOC dal colore giallo ambrato, un gusto tipicamente amarognolo, con aromi di fiori di pesco e di mandorlo e sentori di nocciole tostate.



dove vedere I FENICOTTERI

Uno dei periodi migliori dell'anno per osservare i fenicotteri sono le prime settimane di giugno, quando **si fermano per nidificare** tingendo di rosa l'intera area. Durante tutto l'anno è comunque possibile osservare piccoli gruppi di fenicotteri in diverse zone dell'isola, quando si riposano. In particolare la **zona di Oristano** è ricca di stagni e paludi abitate da intere popolazioni di fenicotteri rosa. È il caso dello **stagno di Cabras** e di Santa Giusta, di S'Ena Arrubia, **di Sale 'e Porcus** e della laguna di Mistras. Queste aree sono ricche di *Artemia Salina*, piccoli crostacei che, grazie al loro pigmento rosso, conferiscono la sfumatura rosa alle piume dei fenicotteri.

FESTE RELIGIOSE

Per la Corsa degli Scalzi 900 uomini in saio bianco e senza scarpe, corrono da Cabras per 7 km, portando il simulacro di San Salvatore

un po' di storia



FOTO **NICOLA CASTANGIA**

la terra DEI GIGANTI

Nel **museo di Cabras** si può ammirare quella che è stata la più importante scoperta archeologica nel Mediterraneo del XX secolo: le statue dei **Giganti di Mont'e Prama.** Si tratta di impressionanti statue umane a tutto tondo, **alte oltre due metri,** risalenti a tremila anni fa. Un tempo le statue erano allineate a protezione della necropoli lungo la strada alle pendici della collina. **Furono scoperte per caso** durante l'aratura dei campi nel 1974 e da allora furono ritrovati 5178 frammenti. I 28 colossi di pietra sono le uniche statue che il mondo nuragico ci ha restituito.

SAPORE DI MARE sapore di sale...

Alimento apprezzato da chef e buongustai, chiamata anche caviale del Mediterraneo, la bottarga mantiene tutto il profumo del mare da cui arriva

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

MUGGINE O TONNO?

Le principali differenze

La differenza tra la bottarga di muggine e quella di tonno sta, per la prima, nel sapore intenso ma più delicato ma anche nelle quantità che si ottengono da un singolo pesce. Per quella di muggine il massimo sono 500 grammi, dal tonno si può arrivare anche a 1 chilogrammo.

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Crostoni con tonno e cipolla rossa

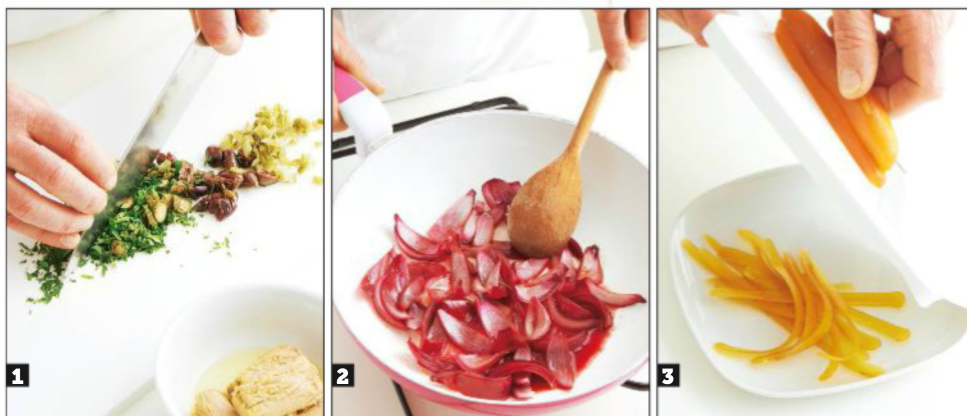
Per 4 persone

250 g di tonno al naturale -20 g di capperi dissalati - 70 g di olive taggiasche - 1 cipolla di Tropea - 1 cucchiaio di aceto di vino rosso - 50 g di bottarga - 1 mazzetto di prezzemolo - 30 g di cetrioli sott'aceto - 8 fette spesse di pane casereccio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

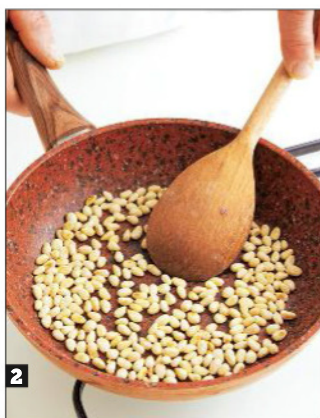
1 Comincia preparando la salsa base: con un trinciante affilato (è importante che il coltello sia ben affilato in modo da non "pestare" gli ingredienti ma tagliarli finemente) trita il prezzemolo, i cetrioli sott'aceto, i capperi e le olive fino a ottenere una sorta di gremolada, aggiungi abbondante olio d'oliva extravergine, aggiusta di sale e pepe.

2 In una padella antiaderente fai saltare con un filo di olio la cipolla rossa che avrai tagliato a falde, quindi bagnala con l'aceto e prosegui la cottura per pochi minuti fino a quando il liquido non si sarà asciugato, sala leggermente.

3 Taglia la bottarga per il lungo utilizzando una mandolina in modo da ottenere delle "fettuccine" sottili. Tosta il pane in una padella calda o nel tostapane, distribuisci in modo regolare il tonno opportunamente scolato, quindi aggiungi la cipolla di Tropea e la bottarga, infine condisci con un giro abbondante di salsa gremolada.




1


2


3

a fettine oppure grattugiata

COME gustarla

Il modo più semplice per utilizzare la bottarga consiste nel grattugiarla direttamente sui piatti, ma si può anche affettare sottilmente con una piccola mandolina.

Conchiglie con pinoli cipolla e timo

Per 4 persone
320 g di conchiglie - 1 cipolla di Tropea - 30 g di bottarga - 50 g di pinoli - olio extravergine d'oliva - 1 rametto di timo - sale - pepe

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

1 Elimina la buccia della cipollla quindi tagliala prima a metà dal verso più lungo dopodiché taglia degli spicchi in modo da ottenere delle piccole falde. Saltale in padella con un filo di olio a fiamma moderata per una decina di minuti in modo che si cuociano ma al tempo stesso non brucino; se necessario aggiungi poca acqua che faciliterà la cottura, aggiusta di sale e pepe.
2 A parte fai tostare brevemente i pinoli in una padella in modo che assumano un buon profumo di tostatura.
3 Grattugia con delicatezza la bottarga. Cuoci le conchiglie in abbondante acqua salata e saltale in padella con tutti gli ingredienti e una piccola parte della loro acqua di cottura. Completa il piatto con una generosa spolverata di bottarga, un giro di olio a crudo e foglioline di timo.

Veloce e gustoso

Colore e sapore
Invece dei soliti spaghetti, prova l'abbinamento con la pasta corta e la dolcezza della cipolla di Tropea e i pinoli.

Insalata di avocado cetriolo, mozzarella

Per 4 persone

2 avocado - 1 cetriolo - 6/8 ravanelli - 125 g di misticanza - 50 g di bottarga - 200 g di mozzarella - 1 cucchiaio di senape delicata - 1/2 limone succo - 30 g panna (facoltativa) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Pela gli avocado utilizzando un pelapatate (attenzione che il frutto non sia troppo maturo, nel qual caso potrebbe essere più indicato un coltello a lama sottile e flessibile) quindi taglialo a metà per il lato lungo e aprilo come se lo stessi "svitando". A questo punto elimina il grosso nocciolo centrale con l'aiuto di una forchetta e affetta l'avocado sempre longitudinalmente. Bagnalo con qualche goccia di limone in modo che non si ossidi e non diventi scuro.
2 Affetta anche il cetriolo e i ravanelli molto sottilmente, meglio utilizzando una mandolina. Taglia la mozzarella in cubetti di circa 1 centimetro per lato e nel caso servisse asciugala con un pochino di carta assorbente.
3 Utilizza la grattugia dalla parte grossa per ottenere delle scaglie di bottarga. Disponi tutti gli ingredienti su un letto di misticanza, condisci con sale, pepe e giusto un filo di olio. Alla fine aggiungi anche la senape che se vuoi potrai alleggerire con un po' di panna fresca.



Preparazione 15 min.

Cottura No

Un piatto ricco di sapori

Prova un abbinamento inusuale

Un'insalata fresca e ricca di sapori a cui la presenza della bottarga conferisce un gusto unico e molto particolare. Fai attenzione ad aggiungere pochissimo sale, poichè la bottarga ne è già molto ricca.

IL VINO da abbinare

Con la bottarga di muggine la scelta più classica è quella della Vernaccia di Oristano oppure del Vermentino di Sardegna, dal gusto pieno e corposo, che ne esalta bene l'aromaticità e il forte profumo di mare.



1



2



3

LA SCUOLA di giallo

SORBETTO DI FRAGOLE



e in più...

guarda e impara
90 SUSHI DI MANZO
94 TORTELLONI AL NERO DI SEPPIA
98 PEPERONATA E MOZZARELLA DI BUFALA

preparo e congelo
101 POLPETTONE RIPIENO IN PASTA FILLO

102 GHIACCIOLI ALLA FRUTTA

con la pentola a pressione
103 MELANZANE E GUACAMOLE

con il microonde
104 TRECCE DI SFOGLIA

bontà dal macellaio
105 CONTROFILETTO

dal mare in pescheria
107 TOTANI

1 Come farlo senza gelatiera

A differenza del gelato, che prevede l'utilizzo di panna e latte, il sorbetto è fatto solo con acqua, frutta e zucchero. La preparazione è molto semplice e si può realizzare in casa anche senza usare la gelatiera.

2 Lo sciroppo di zucchero

Comincia preparando lo sciroppo: versa 250 g di zucchero e 250 ml d'acqua in una casseruola e fai cuocere per pochi minuti. Fai raffreddare. Lava e monda 500 g di fragole e frullale per ottenere una purea liscia che filtrerai con un colino. Uniscila allo sciroppo di zucchero.

3 Mescola

Metti il composto in un recipiente, chiudi con un coperchio e riponilo nel freezer per almeno 4 ore, mescolandolo con un cucchiaio a intervalli regolari di 30 minuti.



Ingredienti

300 g di fettine di manzo
150 g di riso basmati
8 - 10 fiori di zucca
2 zucchine
1 rametto di timo
origano
olio extravergine di oliva
salsa di soia
sale e pepe

sushi di manzo E FIORI DI ZUCCA

Una versione alternativa del classico piatto giapponese. Stuzzicanti bocconcini con fettine di carpaccio e verdure

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



1 Cuoci il riso

Cuoci il riso come un risotto, aggiungendo poca acqua alla volta e portandolo a cottura fino a quando il liquido sarà tutto assorbito. Alla fine, aggiungi l'origano, un filo d'olio e aggiusta di sale e pepe.

un po' di storia

nato COME street food

Il sushi ha origini antichissime, ma quello più simile al piatto che conosciamo oggi risale all'800. In questo periodo fa la sua comparsa sulle bancarelle nelle strade di Tokyo, dove il pesce doveva essere marinato in salsa di soia e sale per durare di più. Una piccola aggiunta di wasabi (la salsa verde ottenuta dalla radice parente del rafano) camuffava eventuali sapori sgradevoli dovuti alla difficile conservazione. Negli anni '80 si diffuse negli Stati Uniti con i primi ristoranti giapponesi e da lì al resto dell'Occidente.

La tecnica

La carne va battuta per ottenere fettine più tenere e sottili. Attenzione però che, usando l'apposito atrezzo, il batticarne, direttamente sulla fetta, si rompono le fibre, con una conseguente perdita di qualità. Per evitare che ciò accada, devi posizionare la fettina tra due fogli di pellicola oppure di carta da forno e batterla con delicatezza.



2 Batti la carne

Batti le fettine di manzo tra due fogli di carta da forno unti in modo da renderle il più sottili possibile.



3 Condisci le fettine

Dopo averle battute, condisci bene le fettine di carne con sale, pepe macinato al momento, olio d'oliva e il rametto di timo sfogliato.

Gira pagina e segui la ricetta

fiori da MANGIARE

Quelli che solitamente si trovano sul mercato sono le infiorescenze presenti alle estremità delle zucchine, mentre i veri fiori di zucca sono più grandi. I fiori di zucchina si distinguono in femminili e maschili: i primi sono attaccati all'ortaggio, gli altri hanno un proprio stelo. Quando li acquisti fai attenzione che siano integri e senza parti scure. Per lavarli, tuffali in una ciotola di acqua fredda, senza lasciarli a bagno.

i più GOLOSI

Imbottiti con pezzetti di mozzarella e acciughe, passati in una pastella leggera e fritti: una ricetta tradizionale romana per gustarli, caldi e croccanti, come antipasto.

Metti il ripieno 4

Stendi le fettine di carne su un piano di lavoro, foderale con i petali dei fiori e con le zucchine tagliate a rondelle sottilissime.





5 Aggiungi il riso

Distribuisci sopra le fettine una quantità di riso che consenta poi di arrotolarle con facilità.



Chicchi piccoli e tondi

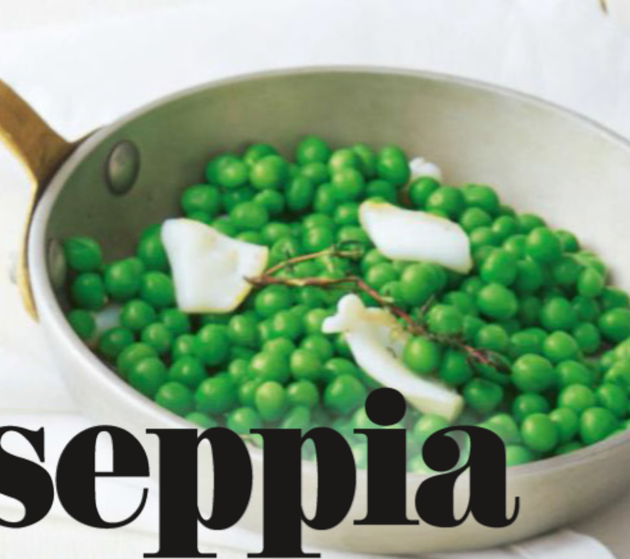
Il riso italiano Tsuru è il più simile alle varietà usate in Giappone per il sushi. Infatti i chicchi cristallini, piccoli e tondi restano compatti durante la cottura.

Forma il sushi 6

Forma dei cilindri di circa 3-4 centimetri di diametro. Lasciali stabilizzare in frigo per almeno un quarto d'ora in modo da poterli tagliare facilmente. Quind servili a piacere con un filo d'olio e salsa di soia. Decora il piatto con sottili nastri di zucchine ottenuti con il pelapatate.



TORTELLI al nero di seppia



Un primo saporito e colorato che unisce il gusto dolce dei piselli all'aroma di mare delle seppie

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Ingredienti

Per la pasta
500 g di farina
4 uova
1 bustina di nero di seppia
300 g di piselli
250 g di seppie
1 spicchio d'aglio
1 albume
olio extravergine di oliva
sale e pepe





dal VENETO alla Sicilia

La pasta al nero di seppia è una ricetta diffusa nella cucina di diverse zone costiere italiane, ma in particolare le due più famose sono quella siciliana e quella veneta. La prima nasce nella Sicilia orientale, e unisce l'inchiostro con gli spaghetti a un soffritto d'aglio, pomodorini e prezzemolo. Quella veneta è usata per condire i bigoli, pasta lunga diffusa in tutta la regione, insieme alle seppie stesse. In Spagna, in particolare in Catalogna, il nero di seppia si usa per condire il riso (l'arroz nigro) o per la paella nigra.

Fai la pasta ①

Fai la fontana di farina sulla spianatoia, pratica un incavo e versaci le uova, aggiungendo anche il nero di seppia. Sbatti le uova e comincia a lavorare incorporando man mano la farina e poi impasta con energia fino a ottenere una massa liscia. Coprila con una pellicola e lascia riposare per mezz'ora.





② Pulisci le seppie

Nel frattempo pulisci le seppie, eliminando le alette e il becco, poi tagliale a fettine sottili in modo da ottenere delle sfogliette. Falle saltare per alcuni istanti in una padella antiaderente con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio.

Frulla i piselli ③

Cuoci i piselli per 2-3 minuti in acqua bollente salata lasciandoli al dente, poi scolali conservando la loro acqua. Per la crema, frulla metà dei piselli con il mixer a immersione, con un po' dell'acqua di cottura e un filo d'olio.



Gira pagina e segui la ricetta

la PASTA sfoglia

I tortelloni sono la versione più grande dei classici tortellini emiliani.
Per la pasta ripiena, come appunto i tortelloni o i ravioli, è necessario assicurarsi che la sfoglia sia tirata molto sottile.
Puoi usare diverse farine (integrale o di farro per esempio) e inoltre aggiungere delle verdure come gli spinaci, le barbabietole o la zucca, per dare colore e sapore alla tua sfoglia.

una coppia PERFETTA

Seppie e piselli sono classico, perfetti per un secondo veloce, comprando le seppie già pulite, per fare ripieni o sughi per la pasta con l'aggiunta del pomodoro.



4 Stendi la pasta

Stendi la pasta con il matterello o con l'apposita macchina e poi ritaglia dei quadrati di circa otto centimetri di lato, quindi farcisicili con un 1 cucchiaio di seppie e di piselli.



Spennella i bordi 5

Spennella l'albume lungo i bordi dei quadrati di pasta, per farli aderire quando richiudi i i tortelli.



6 Forma i tortelli

Forma i tortelli piegandoli prima a metà e formando un triangolo, poi rigirandoli intorno al dito e fissando le due estremità con una leggera pressione.

Ingredienti

4-5 peperoni rossi e gialli
400 g di mozzarella di bufala
50 g di uvetta sultanina
70 g di anacardi
300 g di passata di pomodoro
2 scalogni
1 rametto di menta fresca
olio extravergine di oliva
sale e pepe

peperonata E MOZZARELLA DI BUFALA

Sano e colorato, fresco e nutriente. Prova questo piatto, diventerà il tuo "mai più senza" per l'estate

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



1 Pulisci i peperoni

Lava i peperoni, asciugali e riducili in falde avendo cura di eliminare i semi e le coste bianche all'interno.



2 Scotta e scola

Immergi le falde per 3-4 minuti in acqua bollente salata con qualche fogliolina di menta. Quando si sono ammorbiditi, scolali dall'acqua.



3 Ricava la polpa

Con un coltello a lama flessibile elimina la pelle del peperone appoggiando la falda sul tagliere e praticando un'incisione in modo da ricavare solo la polpa, poi tagliala a quadrati regolari. Metti a bagno in una ciotola l'uvetta con il vino e il rametto di rosmarino.



4 Prepara la salsa

Trita lo scalogno finemente e fallo appassire in una padella con un filo d'olio, quindi aggiungi la passata di pomodoro e cuoci a fiamma moderata con il coperchio per circa 20 minuti.

prova così

Se preferisci, usa i pomodori freschi, i più indicati sono quelli a grappolo. Lavali, asciugali e tagliali a metà, eliminando la parte verde e i semi, quindi aggiungili al soffritto in padella.

un po' di storia

l'oro DI Caserta

Le prime testimonianze storiche della mozzarella prodotta con latte fresco di bufala risalgono al '300. Allora l'allevamento dei bufali era diffuso soprattutto in Campania e poi in genere nel Sud Italia. Nel '700 la mozzarella diventa un prodotto di largo consumo, grazie ai Borboni che avevano creato un grande allevamento di bufale con il suo caseificio in provincia di Caserta. Ancora oggi per fregiarsi della dicitura Dop la mozzarella deve essere prodotta in Campania, Lazio, Puglia e Molise.

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Panzerotti al forno filanti

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 45 minuti
1 confezione di pasta per pizza - mezza cipolla - mezza carota - mezza melanzana - 2 falde di peperone - 1 zucchina piccola - 10 pomodorini - 1 uovo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola la cipolla e la carota tritate in una padella con un cucchiaio di olio. Quando hanno preso colore aggiungi melanzane e zucchine tagliate a cubetti e il peperone a listarelle sottili. Dopo pochi minuti unisci anche i pomodorini tagliati a metà e cuoci per circa 30 minuti. Regola di sale e pepe. **Stendi il rotolo di pasta** per la pizza e, con l'aiuto di un coppapasta da 10-12 cm, ricava tanti dischi. Farciscili con 1-2 cucchiai di peperonata e cubetti di mozzarella. **Piegali a metà** avendo cura di inumidire i bordi e sigilla premendo e arricciandoli. Disponi i panzerotti sulla placca foderata di carta da forno e spennellali con l'uovo sbattuto. Cuoci in forno già caldo a 220° per 15-20 minuti. Sfornali e servili subito ben caldi.





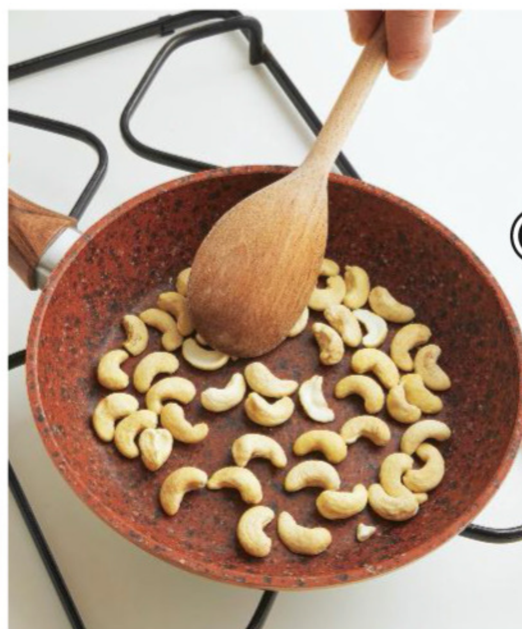
5 Unisci i peperoni

Scotta i peperoni con un filo d'olio in una padella antiaderente ben calda in modo da abbrustolirli. Uniscili alla salsa di pomodoro e cuocili 3-4 minuti perché si insaporiscano.

Sgocciola la mozzarella 6

Affetta la mozzarella e adagiala in uno scolapasta, in modo che perda l'acqua in eccesso. Poi condiscila con sale, pepe e foglie di menta, tagliate a listarelle.





7 Tosta gli anacardi

Tosta brevemente gli anacardi in una padella antiaderente fino a quando saranno leggermente colorati e profumati.



Per servire 8

Monta il piatto alternando una fettina di mozzarella e uno strato di peperonata. Decora con l'uvetta strizzata, qualche foglia di menta e infine unisci gli anacardi, per dare una nota croccante alla preparazione.

preparo e **congelo**

DI FRANCESCO PARRAVICINI

PER SERVIRE
Spostalo in frigo la sera prima di consumarlo. Puoi scaldarlo nel forno oppure tagliarlo a fette e scaldarlo in pentola. Servilo accompagnato dal sugo, allungato con mezzo bicchiere d'acqua.

Polpettone ripieno in pasta fillo

Preparazione **20 min**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **6 persone**

400 g di macinato di maiale - 100 g di mortadella - 200 g di tacchino a fette - 40 g di pistacchi - 1 uovo - 150 g di fontina a fette - 1 confezione di pasta fillo - 100 g di grana grattugiato - 1 rametto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 In una ciotola capiente lavora con un cucchiaio di legno il macinato insieme a 2 uova, al grana, ai pistacchi e al timo sfogliato fino a ottenere un composto ben amalgamato, quindi regola di sale e pepe.
2 Stendi le fette di tacchino su un foglio di carta da forno avendo cura di non lasciare spazi, sala leggermente, poi stendi le fette di formaggio e anche quella di mortadella, alla fine distribuisci una fila centrale di ripieno dandogli già una forma cilindrica.
3 Arrotola il polpettone aiutandoti con la carta forno ma facendo molta attenzione a che la carta non rimanga all'interno del rotolo. Chiudi le estremità come fosse una caramella fissandole con lo spago e infine legalo strettamente facendo un giro completo di spago intorno. Metti in una teglia con un filo d'olio e cuoci in forno ventilato a 170° per 40 minuti. Lascia intiepidire e recupera il sughetto di cottura che ti servirà al momento di servirlo. Elimina lo spago e la carta e avvolgi nuovamente il polpettone nella pasta fillo, spennella con 1 uovo sbattuto, una spolverata di grana, i pistacchi e inforna ancora a 200° per 10 minuti, il tempo di far cuocere la pasta. Quando sarà raffreddato puoi metterlo nel freezer con il sugo a parte.

passo a passo







FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

passo a passo







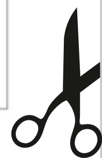
CAMBIA I FRUTTI
Puoi preparare questi ghiaccioli anche con altri tipi di frutta, come ad esempio anguria, melone e pesche, sempre tagliati a pezzi.

Ghiaccioli alla frutta

Preparazione **10 min.+ riposo**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di fragole - 2 kiwi - 250 g di frutti di bosco misti - 2 susine gialle - 1 cucchiaio di zucchero - menta fresca - essenza di limone (facoltativa)

1 Prepara tutta la frutta che ti servirà per riempire i ghiaccioli: pela e taglia i kiwi a fettine non troppo sottili facendo particolarmente attenzione ad eliminare il punteruolo duro che si trova in una delle due estremità, poi taglia le fragole e le susine a spicchietti.
2 Sfoglia la menta recuperando le foglioline più piccole e comincia a mettere tutti i pezzi di frutta e le foglie di menta all'interno dello stampo per ghiaccioli cercando di creare un disegno accattivante nella sequenza dei colori.
3 Intanto prepara uno sciroppo di zucchero leggero facendo bollire per 3-4 minuti 600 g di acqua con un cucchiaio di zucchero, aggiungendo eventualmente, se ti piace, qualche goccia di essenza di limone. Quando lo sciroppo sarà diventato freddo versalo all'interno di ogni stampino e riponi in congelatore per almeno tre ore. Dopo circa 40 minuti infila gli stecchi di legno.



con la **pentola a pressione**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Melanzane e guacamole

Preparazione **15 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 melanzane - 2 avocado maturi -100 ml di vino bianco - 1 limone il succo - 1 cucchiaio di olio extravergine - 1 spicchio d'aglio - paprika dolce - origano secco - sale - pepe

1 Prepara le melanzane: pelale e tagliale a cubetti di circa 1 centimetro, cercando di farli più regolari possibile in modo che la cottura sia uniforme.
2 Mettili direttamente nella pentola a pressione, aggiungi l'olio, il vino bianco, lo spicchio d'aglio in camicia, chiudi con il coperchio a pressione e cuoci il tutto per circa 4-5 minuti fino a quando le melanzane saranno traslucide e cotte. Alla fine aggiungi l'origano e regola sale e pepe.
3 Prepara la sala guacamole: taglia gli avocado a metà, elimina i noccioli e recupera la polpa con un cucchiaio. Condisci con sale, pepe, succo di limone e schiaccia la polpa con una forchetta fino a ottenere una crema. Distribuisci la salsa guacamole nei piatti, aggiungi le melanzane tiepide e una spolverata di paprika. Servi con i nachos pronti da tuffare nella salsa.

passo a passo







COTTURA TRADIZIONALE

Prepara le melanzane come indicato nella ricetta, quindi pelale e tagliale a cubetti regolari. Trasferiscile in una padella con un giro d'olio, l'aglio e sfuma con il vino bianco. Chiudi con il coperchio e lascia cuocere per circa 20 minuti. Infine aggiungi origano, sale e pepe. Lasciale intiepidire e servile con la salsa guacamole e i nachos.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

passo a passo

con il **microonde**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**







MILLE VARIANTI
Le trecce di sfoglia possono essere farcite e aromatizzate in tantissimi modi: per esempio con fette di zucchine o di zucca. Se hai poco tempo, puoi anche spennellare le strisce con pesto pronto o con crema di olive. Servile con l'aperitivo o come snack salato.

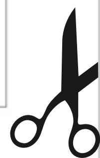
Trecce di sfoglia

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 confezione di pasta sfoglia - 3 carote non troppo grandi - 1 uovo - grana grattugiato - origano secco - paprika dolce - sale - pepe

1 Sbuccia le carote con il pelapatate o la mandolina, poi ricava tante striscioline sottilissime. Stendi la pasta sfoglia sul piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione, poi assottigliala leggermente con il matterello, in modo da ottenere uno spessore di circa 2 mm.
2 Taglia la pasta a striscioline di circa 3 cm di larghezza, facendo in modo che risultino multiple di 3. Spennella le striscioline con l'uovo sbattuto, poi disponici sopra le fettine di carota, premendo per farle aderire bene.
3 Prendi 3 strisce preparate e intrecciale fra di loro, in modo da realizzare una treccia. Ripeti con le strisce rimaste. Trasferisci le trecce sul piatto del microonde, aiutandoti con la base di carta da forno. Spennellale nuovamente con l'uovo rimasto e spolverizzale con abbondante grana, origano sbriciolato e paprika. Imposta il forno a microonde sulla funzione Combi, secondo le istruzioni del tuo apparecchio, e cuoci le trecce per circa 10 minuti finché saranno cotte e dorate.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA



bontà dal macellaio

RICETTE DI I **FRANCESCO PARRAVICINI**

Il cuore

La temperatura della carne va misurata al cuore, cioè nel punto centrale più profondo.

LO SAPEVI CHE...

IN FRANCESE SI CHIAMA ANCHE ENTRECÔTE

consigli utili

LA COTTURA DEVE essere veloce

Sono necessarie cotture veloci e ben poche aggiunte per valorizzare il controfiletto. Importante è ricordare che la padella deve essere ben calda, come pure il grasso usato. È proprio durante la rosolatura infatti, che si forma la crosticina dorata all'esterno che impedisce agli umori di disperdersi, conferendo alla preparazione morbidezza e sapore.

Il trucco

Mai incidere la carne mentre sta cuocendo per valutarne il grado di cottura. Si tratta di una pessima abitudine perché fa perdere i liquidi e, come risultato, risulterà meno morbida.

CONTROFILETTO

Il controfiletto, insieme al filetto e alla costata, **è tra i tagli più nobili che si ricavano dal quarto posteriore del bovino**, i più teneri e saporiti, che richiedono cotture veloci. Detto anche "falso filetto" (dal francese *faux filet*), è un taglio di carne che non corrisponde esattamente a una parte anatomica, ma è genericamente inteso come "l'altra parte" della lombata o della Fiorentina, detta anche la "Fiorentina senz'osso". È la parte della lombata verso la coda. Da questa, disossata e sgrassata, si ottengono lombatine adatte a cotture rapide e poco elaborate in padella, **la tagliata, perfetta da cuocere alla griglia intera e poi tagliata** a listerelle prima di servirla, il roast beef all'inglese. È fonte di proteine ad alto valore biologico, vitamine, soprattutto del gruppo B, e minerali specifici, prevalentemente ferro biodisponibile, fosforo e zinco.

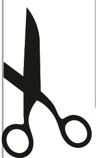
132

CALORIE PER ETTO

Il controfiletto è un taglio semigrasso: infatti ha una percentuale di grasso compresa tra il 4 e il 7%.

La bistecca

Dalla famosa razza toscana Chianina si ottiene la bistecca alla fiorentina con il caratteristico osso a "T", che divide il filetto dal controfiletto.



Con salsa ai funghi e patate in padella

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di controfiletto di manzo a fette - 250 g di champignon - 200 ml di panna - 2 spicchi d'aglio - 600 g di patate - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine - sale - pepe

Sbuccia le patate, tagliale a pezzi piccoli e tuffali in una pentola con acqua b ollente salata e cuocili per circa 5 minuti. Metti l'olio in una padella e unisci il rosmarino e l'aglio tritati; fai saltare le patate a fuoco alto per qualche minuto. Abbassa il fuoco, continua la cottura ancora per 15-20 minuti. **In una padella** antiaderente scalda l'olio e 1 spicchio d'aglio. Metti i funghi puliti e affettati e saltali per 7-8 minuti. Levali e frullane 1/3 con un mixer e metti il composto ottenuto nella padella; aggiungi la panna e il sale. Alza la fiamma e lascia cuocere fino a che la salsa non avrà acquisito cremosità. **Aggiungi i funghi rimasti.** Cuoci i filetti di manzo sulla piastra ben calda, dai 2 agli 8 minuti, secondo il grado di cottura che preferisci. Regola di sale e pepe e servili con la salsa ai funghi e le patate.



Con susine e fagiolini



Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

180 g (4 fette) di controfiletto di manzo - 4 susine gialle - 300 g di fagiolini freschi - 1 rametto di rosmarino - 50 g di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP



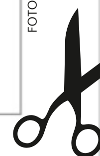
1 Pulisci i fagiolini eliminando le estremità e cuocili per 3-4 minuti in acqua bollente salata, ripassali brevemente in padella con un filo di olio extravergine per insaporirli, aggiusta di sale e pepe.



2 Prepara la carne eliminando il grasso in eccesso e incidendo il tessuto connettivo laterale con un coltello in modo che non si arricci durante la cottura. Condiscila con sale, pepe, olio e rosmarino, quindi scottala rapidamente in una padella o su una piastra (basteranno un paio di minuti per lato per una cottura al sangue, un pò di più per una media).



3 Lascia riposare la carne per qualche istante prima tagliarla in modo che si stabilizzi e non perda sangue durante il taglio. Taglia le susine in due ed elimina il nocciolo, salale leggermente. Componi il piatto adagiando le fette di controfiletto tagliato su un letto di fagiolini, aggiungi le susine tagliate a fettine, un generoso filo di olio crudo e una macinata di pepe.



dal mare in **pescheria**

RICETTE DI **F. PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...

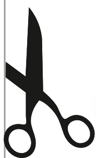
SI PESCANO TUTTO L'ANNO, MA LA STAGIONE IDEALE PER I TOTANI È LA PRIMAVERA

Quanto costa
Il prezzo medio di un chilo di totani è compreso tra 15 e 18 euro.



totani

Spesso considerato una seconda scelta rispetto al calamaro, a cui somiglia molto, il totano è poco usato in cucina. Ed è un peccato perché soprattutto **gli esemplari più piccoli** non sono inferiori come resa gastronomica. **Per pulirlo** afferra innanzitutto il ciuffo di tentacoli e tira: la testa verrà via con le viscere attaccate. Se nella sacca sono rimasti dei residui, per toglili con un dito eliminando anche la pinna trasparente. **Sfila il becco, afferra un lembo della pelle e tira** verso il basso per toglierla. Infine lava le sacche e i tentacoli, poi taglia le prime ad anelli e lascia interi i ciuffi di tentacoli. Finalmente i totani sono **pronti da cucinare in padella, lessati o fritti**, in ogni caso la regola è sempre la stessa: mai cuocerli per più di 5 minuti.



consigli utili

COME RICONOSCERE quello fresco

Appena pescato appare lucido e brillante, soprattutto nella parte bianca, se al contrario si presenta con un colore tendente al giallo, allora è meglio non acquistarlo. Infine, il profumo deve ricordare quello della salsedine o delle alghe e presentarsi con una polpa particolarmente soda e compatta.

un metro

Il totano vive in alto mare, tra 100 e 600 metri di profondità, ma non disdegna capatine in acque costiere per riprodursi. Da adulto può raggiungere il metro di lunghezza e arrivare a 15-20 chili.

93

CALORIE PER 100 G A CRUDO

È una fonte di proteine ad alto valore biologico, di vitamine del gruppo B, inclusi i folati e la vitamina B12, e sali minerali come potassio, calcio, fosforo e magnesio.

al freddo

Fresco o decongelato che sia va conservato nella parte più fredda del frigorifero e solo per pochi giorni, altrimenti acquisisce uno sgradevole odore di zolfo che lo rende non commestibile.

In padella con patate novelle e taccole

Preparazione **25 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di totani - 500 g di patate novelle - 1 spicchio d'aglio - 300 g di taccole - mezzo bicchiere di vino bianco - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spunta le taccole, lavale e riducile a pezzetti. Pela le patate, tagliale a metà e quindi a spicchi. In una padella con un giro d'olio lascia colorire l'aglio. **Aggiungi le patate**, le taccole e sfuma con il vino bianco, quando è evaporato, copri con acqua e cuoci coperto a fiamma dolce per circa 30 minuti. **Pulisci i totani**, tagliali ad anelli e aggiungili nella padella con le verdure. Regola sale, pepe e cuoci per 5 minuti. Poi spegni il fuoco, profuma con il prezzemolo tritato e servi.



Al cartoccio con verdure

Preparazione **20 minuti**
Cottura **16 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di totani- 100 g di piselli - 200 g di peperoni colorati - 150 g di zucchine - 2 foglie di alloro - 40 g di olio extra vergine - sale - pepe

STEP BY STEP



1 **Per le verdure**, dividi i peperoni a metà ed elimina i semi e le costa interne, quindi tagliali a pezzetti. Spunta le zucchine, elimina la parte bianca e taglia quella verde a pezzi regolari. Scotta il peperone, le zucchine e i piselli in acqua bollente salata per 1 minuto.



2 **Pulisci i totani** staccando la pelle con le mani, elimina le alette e infine stacca il "becco", che si trova proprio sotto i tentacoli, esercitando una pressione delicata con due dita.



3 **Condisci le verdure** con sale, pepe e olio extravergine, quindi adagiale sopra un foglio di carta da forno trasparente. Unisci l'alloro, i totani e condisci con un filo d'olio, poi chiudi a saccottino. Cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Servi i totani ancora nel loro cartoccio.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Madalina Pometescu
Andrea Gatti

FOTO
Francesca Ariatta
Angelo Leonardo

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart
Roberta Montalto

"Pasta pomodoro e vaniglia, quando la spezia giusta rinnova un classico".

"Tortelloni al nero di seppia l'aroma del mare incontra il gusto dolce dei piselli".

"Funghi champignon ripieni di mortadella e provola. Antipasto o secondo? A te la scelta...".

"La mousse di formaggio spalmabile con caramello salato, un dessert fresco e goloso che accontenta tutti".

"Mousse di quartirolo con chips di daikon, l'antipasto candido e veloce per accogliere gli amici".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **17 GIUGNO**

30 idee PIATTI FREDDI

Dall'antipasto al dolce: le ricette più fresche, veloci e leggere dell'estate.

Cereali!

Le alternative alla classica pasta fredda: insalate gustose a base di ortaggi estivi e cereali, come farro, bulgur, orzo e quinoa.

Caponate e Ratatouille

Peperoni, melanzane e zucchine con la bruschetta, la pasta o con il pesce: ricette della tradizione o rivisitate per cucinare le verdure.

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020